

Bewegungsfeld

Bewegen an und mit Geräten und Materialien

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung

Kopplungsfähigkeit, Ausdauer, Kraft


grundschul-WETTBEWERB
Link/QR-Code

www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/vierfuesslergang

**Wettbewerbsaufgabe**

Vierfüßlergang

**Ablauf/Organisation**

- In Liegestützposition mit den Händen auf dem Boden und den Füßen auf der Langbank stützt das Kind seitwärts an der Langbank entlang.
- Die Startposition ist am Anfang der Langbank.
- Ziel ist es, dabei so viele Banklängen wie möglich durch Umrunden zu erreichen.
- Die Aufgabe muss von jedem Team achtmal absolviert werden. Jedes Kind startet mindestens einmal.
- Ein Durchgang ist beendet, wenn das Kind die Stützposition aufgibt.

Leistungsermittlung

- Das Kind bekommt für die Ausführung pro Banklänge oder Umrundung folgende Punkte:
 - 1 Banklänge = 1 Punkt
 - 1 Banklänge mit Umrunden des Bankendes = 2 Punkte
 - 2 Banklängen mit Umrunden eines Bankendes = 3 Punkte
 - 2 Banklängen mit Umrunden beider Bankenden, also Wiedererreichen der Ausgangsposition = 4 Punkte
- Sollten Kinder mehr als eine Umrundung absolvieren, werden zusätzliche Punkte entsprechend der ersten Umrundung vergeben.

Materialien

- 1 Langbank

Sportstätte

- ebene Fläche (Sporthalle, Sportplatz ...)

Helper*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungsausführung und die Protokollführung

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Kinder mit einer Hemiparese verwenden bei der Übung ein Rollbrett, um nur den funktionsfähigen Arm einzusetzen.
- Kinder mit Querschnittslähmung können eine vergleichbare Armkraftaufgabe am Barren ausüben.
- Die Übung erfordert bei den Kindern eine hinreichende Entwicklung, um Körperspannung aufzubauen zu können.