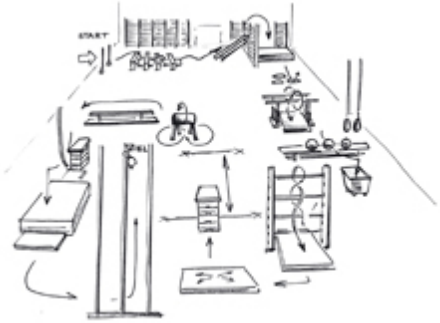
Tummelformen an Geräten: Ein Weg voller Hindernisse

Das folgende Hilfsmittel dient als Idee für einen Parcours mit einfachen Geräten. Der Rundkurs kann beliebig mit eigenen Übungen abgeändert oder ergänzt werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen Hindernisparcours zu organisieren. Ziel muss es aber immer sein, eine Klasse von mindestens 20 Schülern/innen effizient zu beschäftigen.



Das Beispiel (Download unten) kann mit anderen Übungen ergänzt oder verändert und den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst werden. Für einen fliessenden Ablauf sollten zuerst die Stationen der fixen Geräten und dann diejenigen der mobilen Geräte/Handgeräte festgelegt werden. Idealerweise kann der Parcours für die nächste Klasse stehen gelassen werden, da sonst der Aufwand für das Aufstellen zu gross ist.

Organisation

- Die Stationen vorgängig einzeln üben und später zu einem Rundparcours zusammenhängen.
- Massenstart (zum Beispiel die Startläufer aller Gruppen) oder Einzelstart.
- Beim Einzelstart lange Wartezeiten vermeiden indem gestaffelt gestartet wird. Zum Beispiel, starten, sobald die vorausgehende Schülerin beim dritten Gerät angelangt ist.
- Falls genügend Material und Platz vorhanden ist, können zwei oder mehrere parallele Bahnen aufgebaut werden.
- Für den Wettkampf kann die Einzelzeit gestoppt, ein Ausscheidungsrennen organisiert oder die Zeitdifferenz zwischen dem ersten und dem zweiten Lauf gewertet werden.
- Je nach Aufbau und Übungsauswahl kann der Parcours als Einzel-/ Paar- oder Gruppenwettkampf organisiert werden.
- Es sind auch attraktive Formen ohne Wettbewerbscharakter möglich. Zum Beispiel jemanden blind durch den Parcours führen.

Bemerkung: Nicht alle im Parcours abgebildeten Übungen eignen sich für einen Wettkampf, da es bei einigen davon zu gefährlich ist, sie möglichst schnell zu absolvieren (5, 7).

Ein Weg voller Hindernisse (pdf)

Quelle: mobilepraxis 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann