

Fussball – Flink und wendig: Kategorie E – Hindernis-Parcours

Arif erweitert sein Bewegungsrepertoire, indem er verschiedene Geschicklichkeits-Übungen durchführt.

Arif springt über die erste Hürde, kriecht bei der Zweiten unten durch. Er balanciert mit geschlossenen Augen dem ausgelegten Seil entlang. Hat er das geschafft, macht er einen Purzelbaum, rennt weiter durch die Leiter (ein Fuss in jedes Feld) und springt einbeinig von Hütchen zu Hütchen, wobei er bei jedem Hütchen auf einem Bein erstarrt (er zählt bis fünf). Mit einem Purzelbaum rückwärts rollt er ins Ziel.



Variationen

- Arif und Meret dürfen mit den Geräten (ohne Sprunggeräte – Sicherheit!) in der Sporthalle einen Parcours kreieren. Alle Kinder versuchen ohne Fehler durch den Parcours zu gelangen.
- Silvio und Rolf starten gleichzeitig auf zwei identischen Hindernis-Parcours. Wer ist zuerst im Ziel?
- Rad anstatt Purzelbaum, über Langbank balancieren, drei Bodenkontakte in jedem Feld der Leiter.
- Einzelne Teile des Parcours rückwärts absolvieren.

Bemerkung: Kinder sollen den Parcours zunächst selber ausprobieren und eigene Bewegungsvorgaben entwickeln. In einer nächsten Phase kann die Qualität der Ausführung (Wer schafft ... ?) und in einer letzten Phase die Geschwindigkeit (Wer ist zuerst?) im Fokus stehen. Geht's um die Geschwindigkeit, muss der Parcours einfach und sicher sein (ohne Sprunggeräte).

Material: Markierungshütchen, Springseile, evtl. Hürden, Reifen etc.

Quelle: Raphael Kern, Verantwortlicher Kinderfussball SFV, Knäbel Peter, Technischer Direktor SFV, Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO