Leichtathletik – Hürden: Menschenhürden-Fangis

Diese Übung eignet sich für die Kinder um das schnelle Laufen über Hindernisse zu trainieren und die Orientierungsfähigkeit im Raum zu schulen.

In einem begrenzten Feld stehen quer verteilt verschiedene Hindernisse (Langbänke, Hürden, Blocks). Nun gibt es 2 bis 3 Fänger, welche versuchen, die freilaufenden Kinder ebenfalls in Hindernisse zu verwandeln. Gelingt dies dem Fänger, kauert das Kind nieder und wird zum Hindernis.

Das Kind kann befreit werden, wenn es durch ein noch freies Kind überlaufen wird. Die zusätzlichen Hindernisse stehen zur Hilfe als Fluchtwege, denn nur die flüchtigen Kinder dürfen über diese Hindernisse laufen. Der Fänger muss den langen Weg um das Hindernis in Kauf nehmen. Schaffen es die Fänger, alle Kinder in Hürden zu verwandeln?

Variation

schwieriger

Um ein Kind zu erlösen, müssen mindestens 3 verschiedene, noch freie Kinder über das verwandelte Kind laufen.

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO