



Bewegen Darstellen Tanzen

Ausdauer und Krafttraining mit Hindernislauf

Akzent

Ausdauer, Koordination, Kraftausdauer

Stichworte

Hindernislauf, Hindernisbahn

Stufe

Mittelstufe, Oberstufe

I Aufwärmen

1. Aufstellen der Hindernisbahn: Jedes Zweierteam erhält ein bis zwei Stationskärtchen mit dem Gesamtplan und den Details (Material, Aufbau) ihrer Station(en).
2. Erlöserfangis in unterer Hallenhälfte: Ca. $\frac{1}{3}$ = Fänger. Gefangene müssen auf eine der drei dicken Matten. Sie können erlöst werden, wenn sie durch Nicht-Gefangene berührt werden. Gelingt es den Fängern, alle zu verbannen? (Achtung: Sehr intensiv für Fänger --> häufiger Fängerwechsel veranlassen).
3. Diebe und Polizisten: Drei Gruppen: $\frac{1}{3}$ = Polizisten (Fänger) , $\frac{2}{3}$ = Diebe. Wie lange benötigen die Polizisten, um alle Diebe ins Gefängnis zu bringen? (Wer abgeschlagen ist, geht auf Matte und kann nicht mehr befreit werden). Drei Durchgänge, bis jede Gruppe einmal Polizist war. Welches war die schnellste Polizei? (Auch diese Form ist sehr intensiv für den Einstieg! --> Zwischen den Durchgängen Stretchingübungen einstreuen).

II Hauptteil: Hindernislauf

1. Stationen der Gerätebahn und Laufwege demonstrieren.
2. Paarwettkampf mit Jokerkarten: Die Stationen sind mit 1-9 angeschrieben.
Jokerkarten As (=1), 2,3,...bis 9 und 2-4 Joker.
Auf Start berühren alle Paare die vier Hallenwände und ziehen dann zwei Jokerkarten (verdeckt) beim Lehrer. Das Paar legt die beiden Karten in ihr Depot und führt nacheinander die beiden Stationen des Hindernislaufs aus. Dann ziehen sie wieder zwei Kärtchen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kärtchen verbraucht sind. (Wer einen Joker zieht, braucht keine Übung durchzuführen). Jedes Paar zählt alle Punktwerte seiner gesammelten Kärtchen zusammen (Joker = 10 Pt). Welches Paar hat am

meisten Punkte gesammelt?

Bsp.: A und B ziehen eine Kreuz 7 und eine Herz 2; sie müssen Station 7 und 2 der Hindernisbahn ausführen (und erhalten $7+2=9$ Punkte). Dann ziehen sie wieder zwei Karten usw.

3. Alle durchlaufen in gemächlichem Tempo die Hindernisbahn (ohne Scooter-Slalom) und prägen sich Technik/Taktik der Hindernisüberwindung sowie Laufwege ein.
4. Mann gegen Mann / Frau gegen Frau auf Zeit: Es starten immer zwei Läufer gleichzeitig und absolvieren den Parcours auf Zeit.
Im zweiten Durchgang werden neue Paare mit ähnlichen Laufzeiten gebildet.
5. Hindernislauf-Staffel mit Joker-Karten: Vier Farben der Jokerkarten = vier Gruppen (Gr. 1 = Herz As bis 9; Gr. 2 = Kreuz As bis 9 etc.). Alle neun Karten jeder Gruppe liegen verdeckt auf der gegenüberliegenden Hallenseite. Die vordersten jeder Gruppe starten, holen auf der anderen Hallenseite eine ihrer Jokerkarten, bringen sie zur Gruppe zurück, führen die entsprechende Station aus und übergeben dem nächsten Läufer ihrer Gruppe. Welches Team hat zuerst alle neuen Karten zurückgebracht (und die Station ausgeführt)?

III Ausklang

Hindernisbahn gemeinsam aufräumen. Dünne Matten können als kleines Spiel verräumt werden: Vgl. Bobfahrer: 1-2 Pers. = Anstößer (stossen den Mattenwagen); die anderen werfen die Matten ohne Unterbruch auf den fahrenden Mattenwagen.

Evt. kurzes Stretching, Lockern.

Reflexion:

Meine Bedenken, eine Hindernisbahn könnte zu wenig intensiv für ein anspruchsvolles Konditionstraining für LeistungssportlerInnen sein, erwiesen sich als unbegründet. Im Gegenteil, die Kids waren am Ende ziemlich ausgepumpt. Da nur 10 TeilnehmerInnen anwesend waren, kamen sie umso häufiger zum Laufen.

Stationen:

1. Dicke Matte quer überwinden
2. Sprossenwand hinaufklettern und auf dicker Matte landen mit Rolle vw. (Durch die Rolle vw wird gewährleistet, dass die Landungen weich sind; ansonsten landen manche Kinder sehr steif, weil sie möglichst schnell weiterlaufen möchten).
3. Pfosten umlaufen, Langbank hinaufsteigen und über Sprossenwand auf dicke Matte, Landung mit Rolle vw.
4. Tunnel durchkriechen (zwei Langbänke, Zwischenräume sind mit Matten ausgelegt, sonst Verbrennungen an den Knien, Langbänke mit halbdicker Matte oder dünne Matten überdecken).
5. Reck 1 überwinden, Malstab umlaufen, Reck 2 überwinden.
6. Balancieren: Langbank 1 = breite Seite oben; LB 2 = schmale Seite oben. Zwei Hütchen im letzten Viertel der LB's: Wer vorher absteigt, muss ganze LB nochmals balancieren.
7. Slalomlauf mit Trottinett (Scooter) oder anderem Gerät (z.B. Pedalo). (Achtung: Je nach Hallenboden kann Scooter in Kurve rutschen Æ Slalom nur wenig versetzen).

8. Barren: Zuerst durch Barren (längs) hindurchlaufen, dann via Kastendeckel (+ ein Element) über den Barren (quer) klettern.
9. Pfosten umlaufen, Affenschwanz holen, auf Kasten steigen und auf dicker Matte landen (=Ziel).