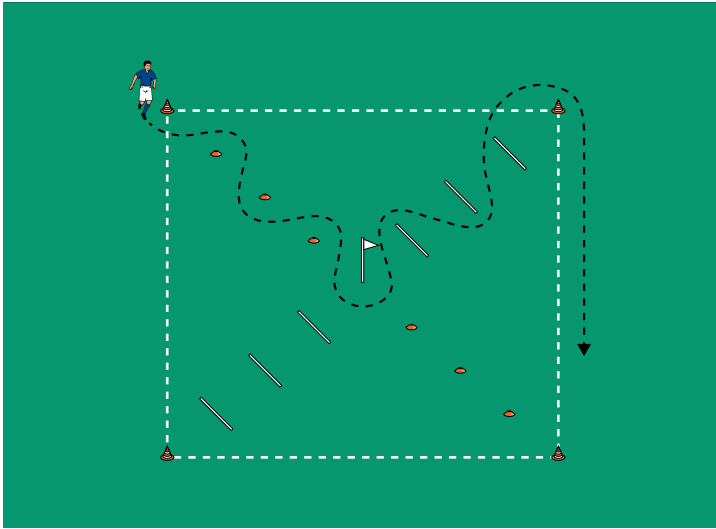


## THEMA: PARCOURS-AUFGABEN FÜR DAS HEIMTRAINING MIT KINDERN



### SPIEL 1:

## SLALOM-KÖNIG

### ORGANISATION

- ▶ Ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Im Zentrum des Feldes eine Wendemarkierung aufstellen
- ▶ Vor der Wendemarkierung je 3 Hütchen bzw. liegende Stangen errichten
- ▶ Der Spieler stellt sich am Starthütchen auf

### ABLAUF

- ▶ Der Spieler startet ins Feld und umläuft die Hütchen im Slalom.
- ▶ In der Feldmitte wendet er nach links und umläuft die liegenden Stangen und das folgende Eckhütchen.
- ▶ Anschließend läuft der Spieler die Seitenlinie entlang und führt den selben Ablauf auf der jeweils anderen Seite aus, bis er am letzten Eckhütchen angekommen ist.
- ▶ Wie schnell gelingt dem Spieler der fehlerfreie Lauf durch den Parcours?

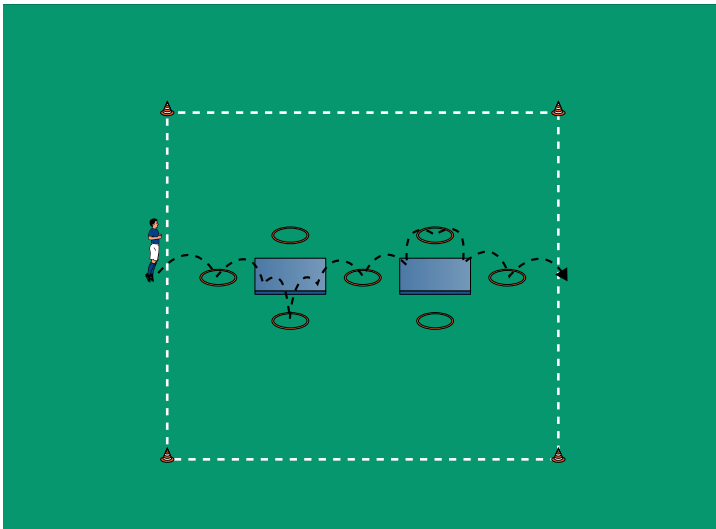
### VARIATIONEN

- ▶ Einen Ball dazu nehmen und durch den Parcours dribbeln.
- ▶ Den Parcours rückwärts durchqueren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Abstand der Hindernisse dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Als Feldmarkierungen können z. B. auch Flaschen dienen.
- ▶ Die liegenden Stangen können z. B. durch mehrere Schuhe ersetzt werden.

## THEMA: PARCOURS-AUFGABEN FÜR DAS HEIMTRAINING MIT KINDERN



### SPIEL 2:

#### ANS RETTENDE UFER

##### ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Im Feld 7 Ringe und 2 Matten als Sprungzonen auslegen
- ▶ Der Spieler stellt sich an der Startlinie auf

##### ABLAUF

- ▶ Der Spieler versucht, über die gegenüberliegende Seitenlinie zu gelangen, ohne dass der Untergrund außerhalb der Sprungzonen berührt wird.
- ▶ Hierzu springt er von Sprungzone zu Sprungzone.
- ▶ Berührt er den Untergrund außerhalb einer Zone, so muss er zur Startlinie zurückkehren und erneut starten.
- ▶ Wie viele Feldüberquerungen in Folge gelingen ihm, ohne dass der Spieler den Boden berührt?

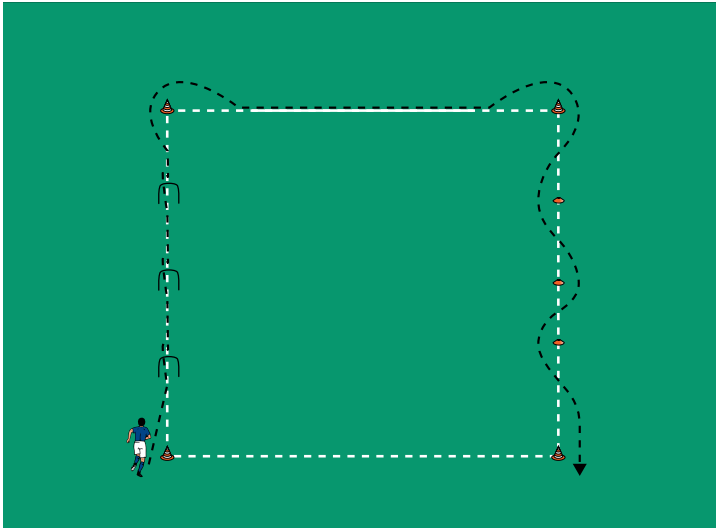
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Abstände zwischen den Sprungzonen variieren.
- ▶ Einen Ball dazu nehmen und diesen bei den Sprüngen über dem Kopf halten.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Landen sind Konzentration und Balance gefragt.
- ▶ Zum Markieren der Sprungzonen z. B. Tücher verwenden.

## THEMA: PARCOURS-AUFGABEN FÜR DAS HEIMTRAINING MIT KINDERN



### SPIEL 3:

#### MEISTER ALLER KLASSEN

##### ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter verwenden
- ▶ Auf einer Seitenlinie 3 Hürden, auf der nächsten 1 Balance-Linie und der dritten 3 Hütchen errichten
- ▶ Der Spieler stellt sich am Starthütchen auf

##### ABLAUF

- ▶ Der Spieler startet ins Feld und überspringt die Hürden.
- ▶ Nach Umlaufen des ersten Eckhütchens balanciert er über die markierte Linie.
- ▶ Ist dies geschafft, darf der Spieler auf der dritten Seitenlinie im Slalom um die Hütchen sprinten.
- ▶ Wie schnell gelingt es dem Spieler, den Parcours zu absolvieren?

##### VARIATIONEN

- ▶ Für jede Berührung eines Hindernisses gibt es 1 Strafsekunde.
- ▶ Den Abstand der Hindernisse variieren.
- ▶ Den Parcours rückwärts durchlaufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Tempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Der Spieler muss sich schnell auf die neuen Aufgaben (hüpfen, balancieren, sprinten) einstellen, um den Parcours meistern zu können.