

Auf der Biathlon-Spur von Benjamin Weger



Biathlon ist eine Kombination aus Langlauf und Schiessen.



BEREICH
Bewegung

FORM
Übung/Input

ALTERSVORSCHLAG
Zyklus 1
Zyklus 2
Zyklus 1&2

ZEITBEDARF
15 Minuten

ORT
Klassenzimmer
Pausenplatz
Schulhausgang
Turnhalle
Zuhause

SO GEHT'S

1	<p>Spur-Wanderung Lege dir mit Seilen eine Spur und balanciere vorwärts, rückwärts und seitwärts darüber. Schaffst du es auch blind?</p>
2	<p>Farben-Spur Legt euch mit verschiedenen farbigen Springseilen eine kreisförmige Spur und lasst dazwischen einige Lücken frei. Bei jedem Farbwechsel ändert ihr eure Blickrichtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts).</p>
3	<p>Biathlon-Spur Legt euch mit den Seilen eine originelle Spur mit Start und Ziel am gleichen Ort. Unterwegs platziert ihr ein Hütchen mit einem Ball oben drauf. Versucht nun möglichst schnell der Spur entlang zu rennen und beim Hütchen mit drei Bällen (ihr habt jeweils drei Versuche) den Fussball zu treffen.</p>

VARIANTEN

↗	<p>Variante 1: Übung 1: Ein Kind legt mit dem Seil eine Figur (Zahl, Buchstabe), das andere versucht, die Figur zu erraten, indem es blind über das Seil läuft.</p>
↗	<p>Variante 2: Übung 2: Während dem Ablaufen der Seilspur mehrmals (pro Blickrichtung) den vom Partner geworfenen Ball abfangen und möglichst schnell wieder zurück werfen.</p>
↗	<p>Variante 3: Übung 3: Zeit messen und untereinander vergleichen (bei «Nicht-Treffen» des Balls gibt es 5 Sekunden Zeitzuschlag).</p>

MATERIAL

Hüte und Stangen
Springseile
Bubble Balls
1 Fussball

WAS WIRD GEFÖRDERT?

Das Laufen regt das Herzkreislaufsystem an, stärkt die Knochen und trainiert die Beinmuskulatur. Im Bereich der Bewegungskoordination werden vor allem die Kraftdifferenzierung, das Gleichgewicht, die Reaktion und das Dosieren und Präzisieren des Wurfes (Bewegungspräzision) geschult.

WORAUF SOLLTE GEACHTET WERDEN?

Fairplay bei Übung 3.