
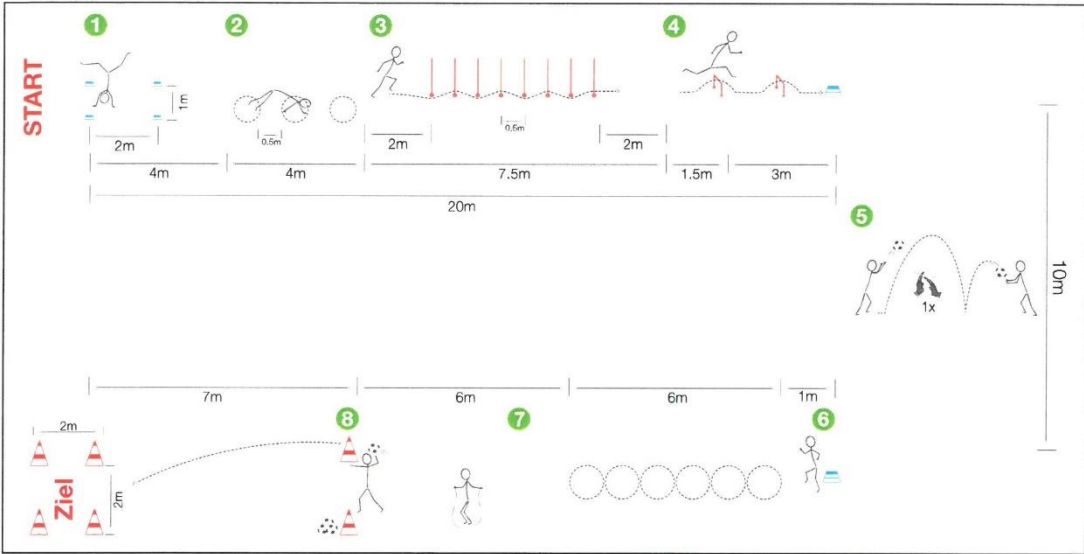


Parcours E (jüngerer Jahrgang)

Parcours
E




The diagram illustrates an 8-station obstacle course. Station 1 (2m) involves making a bicycle wheel. Station 2 (4m) is a caterpillar crawl. Station 3 (7.5m) is a slalom with 8 poles. Station 4 (3m) has two hurdles. Station 5 (10m) is a ball trick. Station 6 (1m) is hopping on tires. Station 7 (6m) is rope jumping. Station 8 (7m) is a target throw. A 2x2m target zone is shown at the end.

Durchführung:

- Die Aufgaben des Hindernisparcours (1-8) werden nacheinander ohne Unterbrechung absolviert.

Material:

- 6 Pylonen
- 6 Markierteller
- 9 Reifen
- 8 Slalomstangen
- 2 Hindernisse
- 6 Bälle
- 1 Springseil

Beobachtungskriterien:

- Rad:** 2x ein Rad machen (1x li, 1x re). Dabei müssen die Hände und Füße innerhalb einer Zone (1m breit, 5m lang) aufgesetzt werden.
- Stützkraft:** 5m als Raupe laufen. Raupenbewegung = Hände laufen in den nächsten Reifen, mit Füßen nachlaufen. Beine bleiben dabei immer gestreckt. Aufgabe erfüllt wenn Hände und Füße im 3. Reifen angekommen sind. (Abstand = 0.5m)
- Slalom:** Slalom kann durchlaufen werden ohne eine Stange zu berühren. (8 Stangen, 50cm)
- Hindernis:** Die 2 Hindernisse (Höhe =25-30cm) können einbeinig übersprungen werden. Mit gleichem Bein landen wie abgesprungen wird.
- Balltrick:** 2x den Ball mit dem Fuss hochspielen (1xli, 1xre), mit beiden Händen den Boden berühren, 1x klatschen und den Ball wieder fangen.
- Reifenbahn leicht versetzt:** Durch 6 Reifen hüpfen, ohne dabei einen Reifen zu berühren. Pro Reif gibt es immer 3 Sprünge mit dem selben Fuss. (Mitte, Aussen, Mitte)
- Seilspringen:** 10x einbeinig, li/re wechselnd Seil springen
- Zielwurf:** Mit der li und re Hand aus 7m Distanz in eine 2x2m grosse Zone werfen. 2 Treffer, max. 5 Versuche.

Lernziel erreicht, wenn:

- 6 aus 8 Beobachtungskriterien erfüllt.
- Parcours kann ohne Zeitlimit absolviert werden.
- Max. 3 Versuche pro Posten.

Quelle: Kinderfussball – Abzeichen SFV, 2017