

Parcours F (älterer Jahrgang)

Parcours
F

The diagram shows an obstacle course starting at 'START' and ending at 'ZIEL'. The stations are numbered 1 to 8. Station 1 is a 4m roll. Station 2 is a 4m sit-up. Station 3 is a 7.5m slalom with 6 poles (2.5m between poles, 0.5m from poles to center line). Station 4 is a 2.5m hurdle jump. Station 5 is a 10m ball throw. Station 6 is a 1m tire hop. Station 7 is a 6m rope jump. Station 8 is a 7m target throw. A 3m run leads from station 4 to station 5. A 6m run leads from station 5 to station 6. A 6m run leads from station 6 to station 7. A 1m run leads from station 7 to station 8.

Durchführung:

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

Material:

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

Beobachtungskriterien:

- Rolle vw:** Eine Rolle vw machen und ohne Hilfe der Hände aufstehen.
- Stützkraft:** Die Strecke im Vierfüßler mit Bauch nach oben laufen. (Gesäss berührt Boden nie)
- Slalom:** Slalom durchlaufen ohne eine Stange zu berühren. (6 Stangen, 50cm)
- Hindernis:** Die 2 Hindernisse (Höhe 20-30 cm) beidbeinig überspringen ohne sie zu berühren.
- Balltrick:** 2x den Ball mit den Händen hochwerfen, mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball wieder fangen bevor er den Boden berührt.
- Reifenbahn versetzt:** Durch 6 Reifen einbeinig hüpfen, ohne dabei einen Reifen zu berühren. 1 Länge mit dem linken Fuss und eine Länge mit dem rechten Fuss.
- Seilspringen:** 10x beidbeinig Seilspringen ohne Fehler
- Zieleinwurf:** Beidhändiger Einwurf aus 7m Distanz in eine 2x2m breite Zone werfen. 2 Treffer, max. 5 Versuche.

Lernziel erreicht, wenn:

- 7 aus 8 Beobachtungskriterien erfüllt.
- 1 Versuch pro Posten.
- Parcours innerhalb 2 Minuten absolviert.

Quelle: Kinderfussball – Abzeichen SFV, 2017