

Parcours F (jüngerer Jahrgang)

Parcours
F

The diagram shows an obstacle course starting at 'START' and ending at 'ZIEL'. The course is 20m long. Station 1 is a 4m run. Station 2 is a 4m run with a cone. 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 1.5m run with 2 hurdles. Station 5 is a 10m high ball trick. Station 6 is a 1m run with 6 tires. Station 7 is a 6m run with 6 tires. Station 8 is a 7m run with a target zone. A 10m height marker is shown on the right.

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:

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

Quelle: Kinderfussball – Abzeichen SFV, 2017