

Parcours G (älterer Jahrgang)

Parcours
G

The diagram shows an obstacle course 'Parcours G' with a total length of 20m. It consists of 8 stations:

- Station 1:** 4m wide, involves pulling a shirt over the head.
- Station 2:** 4m wide, involves crawling under a bar.
- Station 3:** 3m wide, involves slalom through 4 poles.
- Station 4:** 3m wide, involves jumping over 2 obstacles.
- Station 5:** 10m high, involves juggling a ball 3 times.
- Station 6:** 1m wide, involves hopping over 6 tires.
- Station 7:** 6m wide, involves 10 rope jumps.
- Station 8:** 7m wide, involves rolling a ball into a goal.

Durchführung:

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

Material:

- 1 Überzieher
- 5 Pylonen
- 8 Marierteller
- 4 Slalomstangen
- 2 Hindernisse (z.B. Hürden oder Pylonen mit Markierteller)
- 6 Bälle
- 6 Reifen
- 1 Springseil

Beobachtungskriterien:

- Rolle vw:** Von Anfang bis zum Ende (wieder stehen) ein Überzieher zwischen den Knien ein-klemmen. (Mit beiden Händen zu Beginn der Rolle gut stützen.)
- Stützkraft:** Die Strecke von A nach B im Vierfüßler laufen. Nur die Hände und Füße dürfen dabei den Boden berühren.
- Slalom:** Slalom durchlaufen ohne eine Stange zu berühren. (4 Stangen, 50cm)
- Hindernis:** Die 2 Hindernisse (Höhe 20-30 cm) überspringen ohne sie zu berühren (Sprungart frei wählbar)
- Balltrick:** 2x den Ball mit den Händen hochwerfen, mit beiden Händen 2x Klatschen und den Ball nach einem Bodenkontakt wieder fangen.
- Reifenbahn:** Durch 6 Reifen einbeinig hüpfen, ohne dabei einen Reifen zu berühren. Sprungmuster: siehe Skizze.
- Seilspringen:** 10x Seilspringen (Form frei wählbar, nach Fehlern darf weitergezählt werden).
- Zielpassen:** Mit der li und re Hand 1x aus 7m Distanz einen Ball in ein 2m breites Ziel rollen. 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