

Trainingseinheit Park F2







Dieses Training in einem Skills Park eignet sich für das 2. Niveau der Stufe Foundation und legt den Fokus das Tempogefühl. Die Kinder erfahren auf spielerische Weise auch die Wichtigkeit von Teamarbeit und laufen dem Gelände angepasst, mit keinem, nur einem oder beiden Stöcken.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Alter: ca. 5–11 Jahre
- Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene (F2)

Lernziele

- Gefühl für Tempo entwickeln
- Teamspirit
- Mit oder ohne Stöcke laufen

		Inhalte
Einstieg	5'	<p>Stock bleibt stehen</p> <p>Die Gruppe steht im Kreis, Skispitzen zeigen in Uhrzeigersinn mit ca. 3 m Abstand. Ein Stock liegt in der Mitte des Kreises, der zweite ist in der Hand der Teilnehmenden. Auf den Countdown «3, 2, 1, los» verschiebt sich die ganze Gruppe um eine Position nach rechts. Der eigene Stock bleibt stehen und der Nachbar versucht diesen zu erreichen, bevor er zu Boden fällt. Wenn alle ihren neuen Stock aufgestellt oder erreicht haben, geht das Spiel weiter. Ziel ist es, zügig von Stock zu Stock zu kommen, ohne dass ein Stock umfällt.</p> <p> • Tempo, Abstand, Laufrichtung</p>
	10'	<p>Farbiges Alaskaball</p> <p>Mehrere Teams erhalten je einen Bündel und einen Ball mit derselben Farbe, die Stöcke sind deponiert. Aus jedem Team wirft ein Teilnehmer von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams. Alle laufen so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden eine Kolonne und geben den Ball zwischen den Beinen durch. Der hinterste hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.</p> <p> • Der Leiter wirft die Bälle • Ball über dem Kopf durchgeben oder 1 x oben/1 x unten durch • Alaskaball mit 2 Gruppen</p>
Hauptteil	20'	<p>Wechsel des Führungsarms</p> <p>Verschiedene Parkelemente abwechslungsweise nur mit einem Stock oder ohne Stöcke laufen. Anhaltspunkt geben:</p> <p> • Links neben der Schanze hochlaufen mit rechtem Führungsarm und umgekehrt • Langgezogene Slaloms in der Fläche und im Aufstieg mit einem Stock • Kreis/Acht laufen mit einem Stock und Wechsel des Führungsarms</p>
	25'	<p>Anzahl Wiederholungen würfeln</p> <p>Bestimmtes Element (z. B. Glockenspiel, Acht, Kreis, Slalom etc.) gemäss gewürfelter Augenzahl ablaufen.</p> <p> • Ohne Stöcke, mit einem Stock • 1 x schnell, 1 x langsam, 1 x schnell usw.</p>
	20'	<p>Zeitdifferenz</p> <p> • 2 x Parcours durchlaufen, wer hat geringste Zeitdifferenz? • 2–3 zusammenhängende Parkelemente zweimal nacheinander mit derselben Geschwindigkeit laufen</p>
Ausklang	10'	<p>Zeitungenlesen im Stangenwald</p> <p>Die Teilnehmenden verteilen sich in einem Abstand von 15 bis 20 m vor dem «Zeitungsleser». Zwischen dem «Zeitungsleser» und den Teilnehmenden befindet sich ein Stangenwald. Der Zeitungsleser steht mit dem Rücken zu den anderen und beginnt zu lesen. Alle versuchen sich Schritt für Schritt an den Leser heranzuschleichen. Dreht er sich um, müssen alle sofort stehenbleiben und dürfen sich nicht mehr bewegen. Wer sich dennoch bewegt und erkannt wird, muss zurück an den Ausgangspunkt.</p> <p> • Ohne Stöcke • Nur bis zu der nächsten Stange zurück</p>