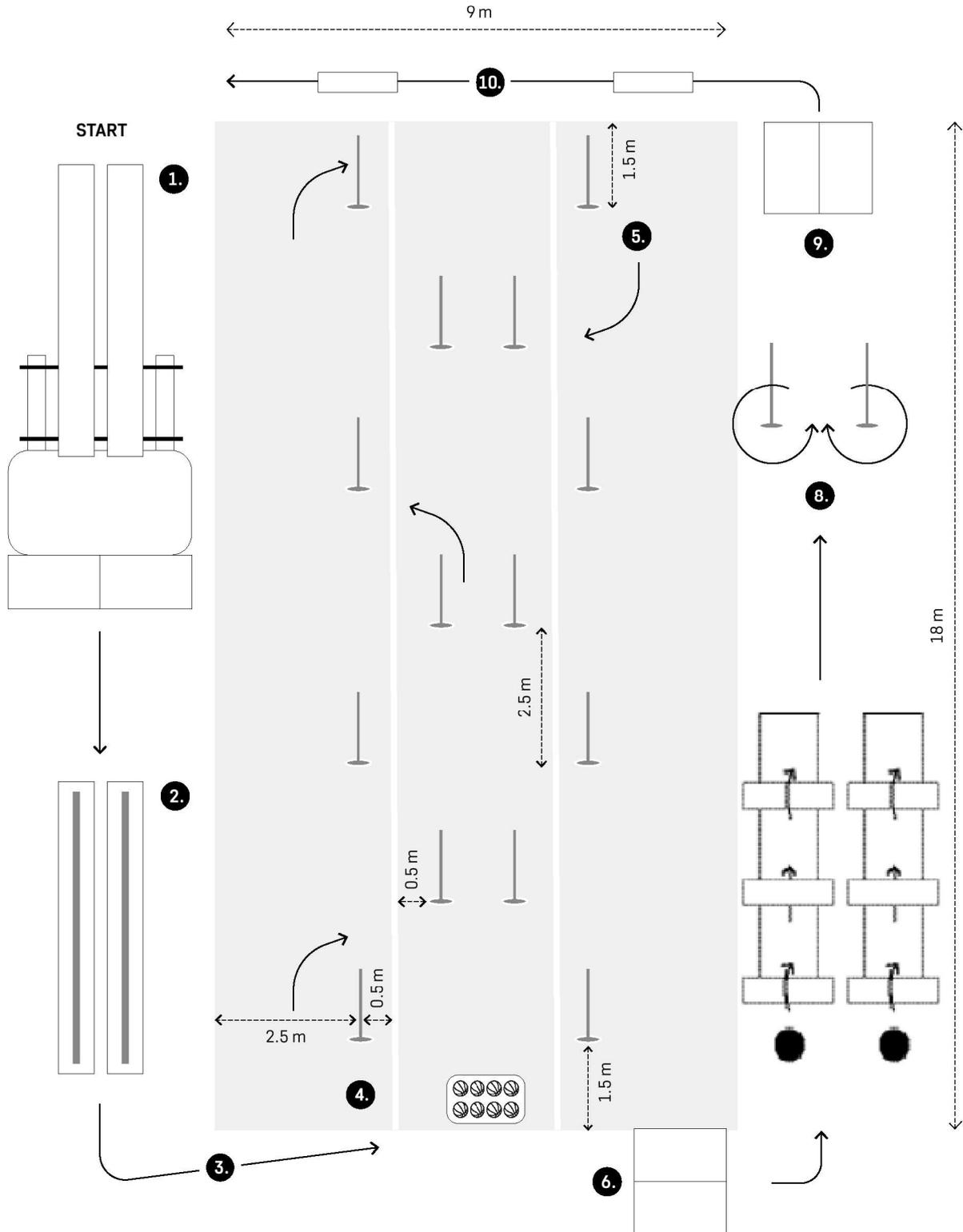


HALLENSKIZZE: Konditionsparcours (Volleyballfeld)



1. 12. Loch | 2. Balancieren | 3. Ball holen | 4. und 5. Dribbling Basketball | 6. Rolle vorwärts | 7. überspringen/unten durch | 8. rückwärts laufen | 9. überrollen rückwärts | 10. 4x Wenden (2 Elemente)

DURCHFÜHRUNG: Konditionsparcours

Die Schülerin oder der Schüler durchläuft während 15 Minuten den Parcours und erhält für jeden erlaufenen Posten einen Punkt. Dies ergibt pro gelaufene Runde 10 Punkte. Fehler werden mit einem Punkt Abzug bestraft, ausgelassene Posten geben vier Punkte Abzug. Wirft eine Schülerin z.B. einen Malstab um, gibt dies ein Punkt Abzug, stellt sie diesen wieder selbständig auf, gibt es keinen Abzug.

Nach Beendigung der 15 Minuten zählen alle noch vollständig absolvierten Posten der angefangenen Runde. Posten:

- 1** Hoch laufen und Sprung auf dicke Matte (Langbank muss befestigt werden). Der zweite Holmen ist in der 12. Rille.
- 2** Laufen über die umgedrehte Langbank, bei Sturz wieder vorne beginnen.
- 3** Ball aus dem Ballwagen/Kasten holen.
- 4 + 5** Dribbling mit dem Basketball, Laufweg muss korrekt sein. Der Ball muss anschliessend wieder in den Ballwagen/Kasten gelegt werden.
- 6** Rolle vorwärts
- 7** Schwedenkastenteile überspringen und unten durch kriechen, bei genügend Platz und Material doppelt aufstellen als Überholmöglichkeit.
- 8** Um den Malstab laufen und dann rückwärts bis zum nächsten Posten.
- 9** Überrollen rückwärts
- 10** Viermal Wende über einen der beiden Schwedenkästen bestehend aus zwei Elementen.

Die Startintervalle können von der Lehrperson festgelegt werden. Idealerweise wird zu zweit gearbeitet – A absolviert den Parcours und B amtiert als Schreiber. B notiert die absolvierten Runden und die Fehler sowie die Durchgangszeiten (fakultativ, bessere Kontrolle). Danach wird gewechselt.