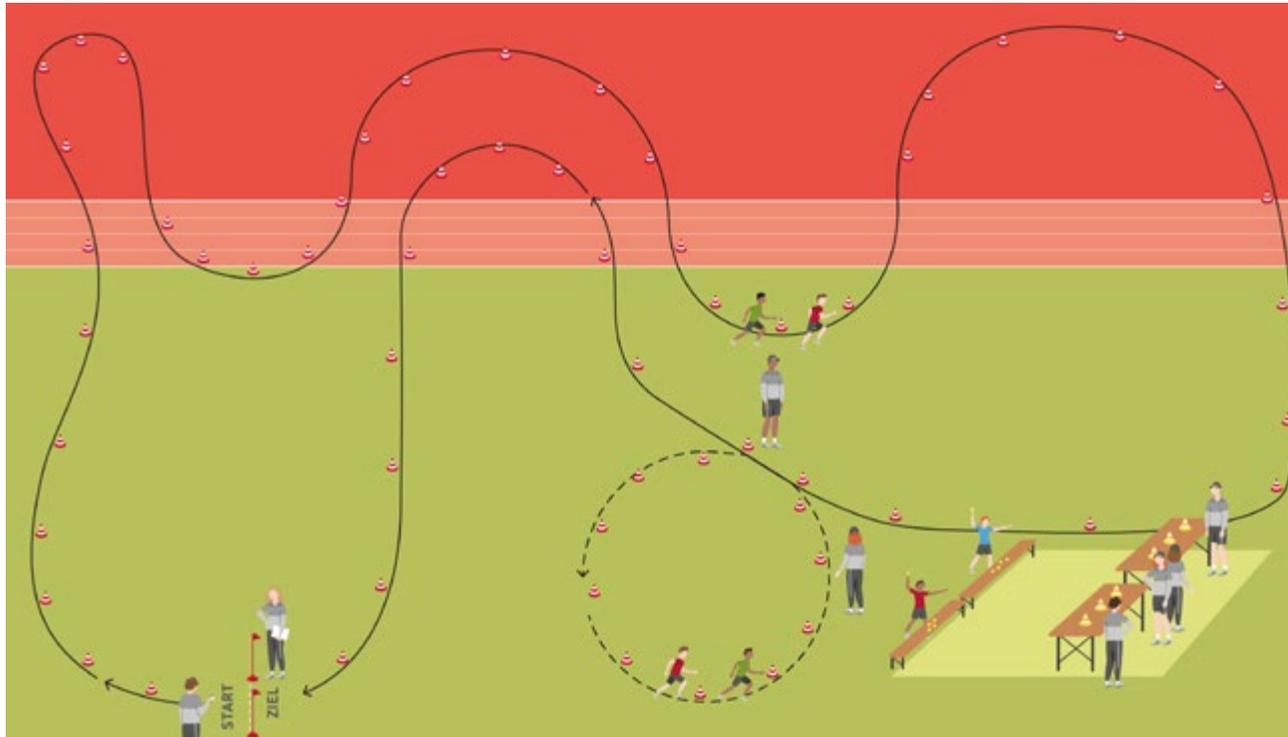


B | BIATHLON

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- 2 Stoppuhren
- Markierungen für die Laufrunden: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 2 x 2 Wurfstationen, z. B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in
- 1 Helfer*in: Zeitnehmer*in
- 4 Helfer*innen: Wurfstation
- 2 Helfer*innen: Einweisung Strafrunde

Wertung

- Die Zeiten werden miteinander verglichen.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- Die Streckenlänge beträgt 2 Runden á ca. 300 m.
- Je zwei Kinder starten gleichzeitig alle 60 Sekunden.
- Die Kinder kommen nach 200 m zur 1. Wurfstation. Wurfstation 2 erreichen die Kinder in Laufrunde 2 nach insgesamt 500 m.
- Empfehlung zu den Wurfstationen:
 - Pro Wurfstation haben die Kinder jeweils maximal 5 Versuche um 3 Ziele abzuwerfen.
 - Für jedes Ziel, das nach 5 möglichen Würfen „stehen bleibt“, haben die Kinder jeweils 1 kleine Strafrunde von ca. 30 m zu absolvieren.
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.
- Die Zeit wird festgehalten, sobald die Kinder die Ziellinie überquert haben.

Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Bei einer höheren Anzahl von Kindern in der Riege empfiehlt es sich, Startnummern zu vergeben.
- Es empfiehlt sich die schnellen Kinder zuerst laufen zu lassen, um Kollisionen zu vermeiden.