



# Hindernisparcours

Therese Achermann-Aeberhard, Ausbildung Kindersport

## Zielgruppe

Ab 5 Jahren

F1	F2	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
<b>Bewegungs- grundformen</b>	Laufen, Springen, Balancieren Klettern, Stützen Schaukeln, Schwingen Rutschen, Gleiten usw.							

## Ziel

Der Orientierungslauf findet meistens nicht auf ebenem Untergrund statt. Die Kinder können verschiedene Hindernisse effizient meistern.

## Ablauf

Je nach Alter und Fertigkeiten ist es für einige Kinder sehr anspruchsvoll sich auf unebenem Boden zu bewegen, während andere Kinder im Nu zuoberst auf dem Klettergerüst sind.

Zusammen mit den Kindern einen eigenen Hindernisparcours anzulegen und zu durchlaufen, macht Spass. Mit zweckentfremdeten Turngeräten (z.B. ein Seil als unebene Bodenaufgabe), bestehenden Elementen (z.B. eine Kante zum Balancieren, Bäume für Slalom) und Alltagsgegenständen (z.B. Kartonkiste, PET-Flaschen, Zeitungspapier usw.) lassen sich mit Phantasie und wenig Aufwand spannende Anlagen bauen.

Im freien Spiel, oder auch auf einem festgelegten Weg, kann geübt werden.

Der Sicherheit muss genügend Beachtung geschenkt werden; verantwortlich dafür ist die leitende Person. Bei schwierigen Posten können die Kinder lernen, Verantwortung mitzutragen (z.B. Einhalten der Einbahnregel).

## Foto



## Auswertung

Immer wieder in das Training einbauen. Die Geländebeweglichkeit der Kinder nimmt damit zu.

## Variante

Das Klettergerüst oder Häuschen auf dem Spielplatz ins Einlaufen integrieren.