



Künstliches Dornenfeld

Therese Achermann-Aeberhard, Ausbildung Kindersport

Zielgruppe

Ab 5 Jahren

| F1 | F2 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
|-----------------------------------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|---|
| Bewegungs- grundformen | Laufen, Springen Balancieren | | | | | | | |

Ziel

Die Kinder können sich auch mit Bodenbehinderung (z.B. Dornenranken) effizient fortbewegen.

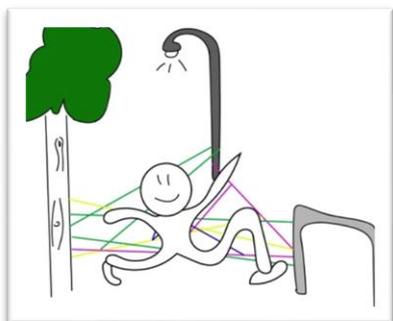
Ablauf

Ein Elastband (z.B. Gummitwist) wird kreuz und quer gespannt. Je nach Grösse der Kinder 15-50 cm über dem Boden. In der Turnhalle können zwei Langbänke als Befestigung dienen. Im Gelände helfen Absperrungen, Seile, Pfähle usw. zur Befestigung.

Das „Dornenfeld“ kann nun als Trainingshindernis durchlaufen werden. Zusammen mit einer Aufgabe wie «möglichst schnell sein», «Beine hochheben» oder «nicht berühren» (Elastband mit einem Glöckchen versehen) gibt es diverse Anwendungsformen.

Im Gegensatz zur Natur erspart das künstliche Dornenfeld sogar noch die zerkratzten Beine ;-).

Foto



Variante

Mit einer zusätzlichen Aufgabe, wie beispielsweise einer Kartenaufgabe, einem Fussball oder Fangspiel, ein werden die „Dornen“ plötzlich Nebensache.