

Parcours Kinderolympiade

Material

- Markierung für Start- und Ziellinie
- Markierung Sprungfeld
- 1 dreiteiliger Kasten
- 3 kleine Matten
- Zwei Kastenoberteile
- Zwei Kastenteile
- 5 Pylonen
- Zwei Bänke
- Zwei kleine Kästen
- 1 Medizinball
- 5 Säckchen
- 5 Stangen/ Pylonen
- Stoppuhr

Größe des Feldes

- Es eignet sich ein Volleyballfeld (ein Badmintonfeld geht auch)

Start/ Ziel:

Gestartet wird vor der Markierungslinie. Der Parcours ist beendet, sobald die Ziellinie überquert wurde.

Erklärung Stationen:

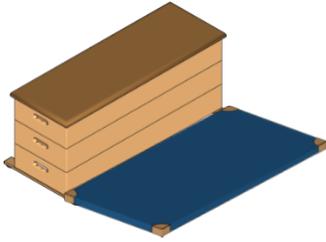
Station 1



Aufgabe:

Springe mit geschlossenen Beinen über das Quadrat und wieder zurück.

Station 2



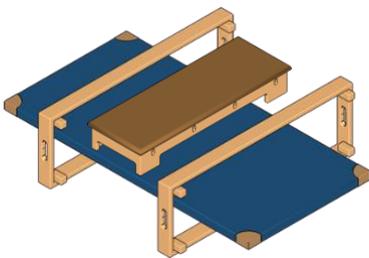
Aufgabe:
Anlauf und über den dreiteiligen Kasten springen.
Füße dürfen den Kasten berühren. Es ist alles erlaubt

Station 3



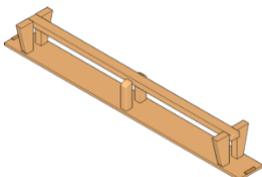
Aufgabe:
Slalomlaufen um 5 Pylonen.
Abstand ca. 1m zwischen den Pylonen

Station 4



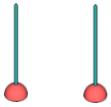
Aufgabe:
Durch ein Kastenteil krabbeln, über ein Kastenoberteil springen, durch ein Kastenrteil krabbeln

Station 5



Aufgabe:
Über eine umgedrehte Bank balancieren. Die Füße dürfen den Boden dabei nicht berühren

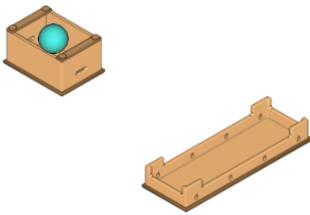
Station 6



Aufgabe:

Bis zu den beiden Stangen vorwärts laufen. Danach umdrehen und bis zum Ende der Bahn rückwärts laufen

Station 7

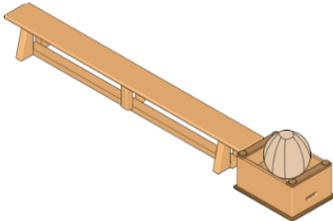


Aufgabe:

Werfe die Säckchen in das Kastenoberteil. Laufe weiter, wenn das Säckchen im Kastenoberteil liegt oder wenn alle 3 Säckchen geworfen wurden. Die Säckchen müssen einzeln geworfen werden.

Abstand zwischen den Kästen ca. 2m

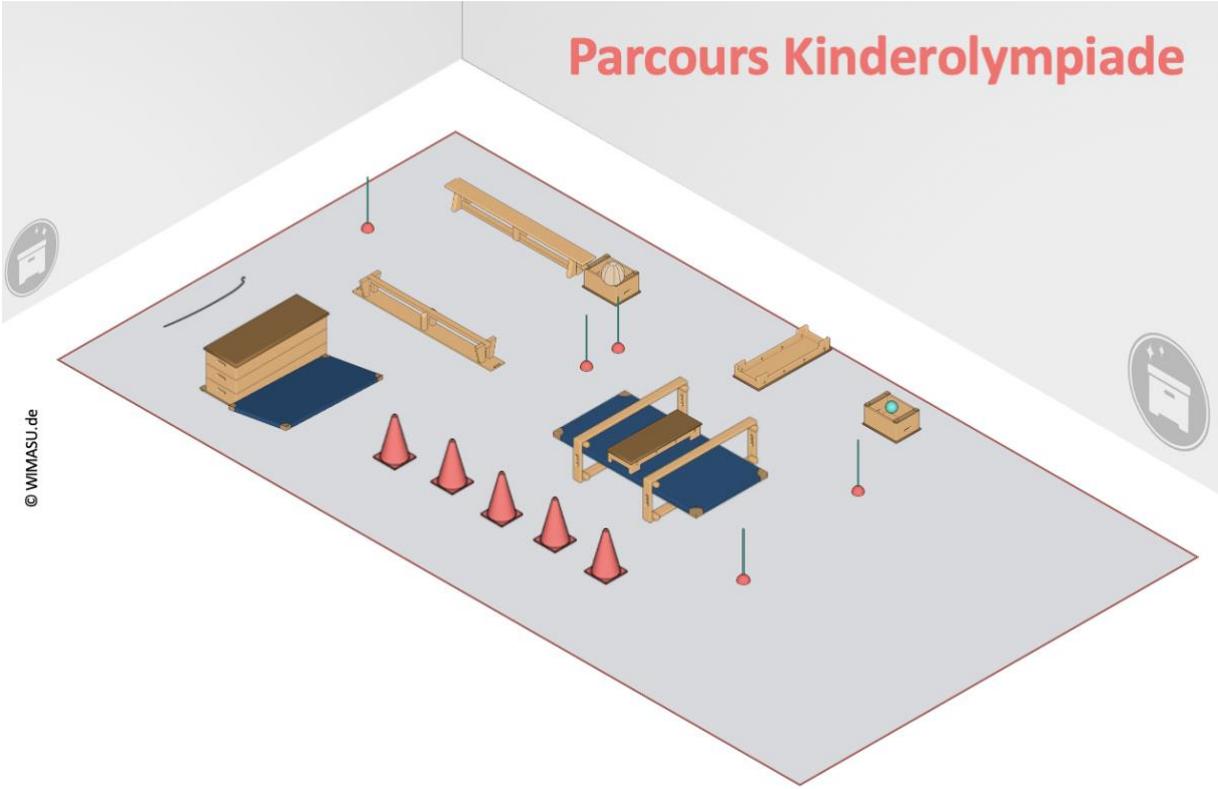
Station 8



Aufgabe:

Medizinball aus dem umgedrehten Kasten holen. Den Ball über die Bank rollen. Dabei auf der einen Seite hin laufen und auf der anderen Seite zurück laufen. Den Ball zurück in den Kasten legen.

Gesamtplan:



Wir machen Sportunterricht.