

Parcours in Sportarten

2-4 Teams (à 4-5 Sportler) wettkämpfen in einem Parcours aus verschiedenen Geräten oder unterschiedlichen Aufgaben gegeneinander. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe übernehmen (wer kann was am besten?). Jedes Gerät oder jede Aufgabe muss von einem Sportler bewältigt werden. Die anderen Sportler dürfen bei der Bewältigung der Aufgaben unterstützen.

Ziel ist es, den gesamten Parcours sauber und als Team möglichst schnell zu bewältigen. Das gesamte Team muss das Ziel gemeinsam erreichen. Dazu muss die letzte Aufgabe von jedem Sportler bewältigt werden. In diesem Sinne eignet sich als Abschlusselement z.B. Mattentreiben.

Beispiel: Turn-Parcours

1. Sprung über Bock/Sprungtisch.
2. Rolle vorwärts auf Schwebebalken (umgedrehte Langbank).
3. Wand-Salto mit/ohne Hilfstellung.
4. Handstandgehen über 6 m.
5. Mattentreiben über die gesamte Distanz zurück.

Beispiel: Kraftsport-Parcours

1. Schocken: Jedes Team erhält nur eine Kugel. Die Kugel muss zurück gerollt/gebracht werden. Die Übung ist erst beendet, wenn die Kugel, wieder zurück am Ausgangspunkt, in einen Behälter gelegt wurde.
2. Kniebeuge: Der Trainer gibt zwei unterschiedliche Gewichte vor. Die Sportler bestecken die Hanteln möglichst günstig. Es stehen keine Ständer zur Verfügung, so dass sich die Sportler gegenseitig bei der Ausführung unterstützen müssen.
3. Standweitsprung
4. Kooperationsliegestütz: Der obere Sportler stützt sich auf den Fußgelenken des unteren Sportlers ab und legt seine Füße auf dessen Schultern ab.
5. Sprintstaffel huckepack: Sportler A läuft zur anderen Seite und zurück. Sportler A nimmt Sportler B huckepack und trägt ihn zur anderen Seite. Sportler B sprintet zurück. Sportler B nimmt Sportler C huckepack usw.

Beispiel: Handball-/Basketballparcours

1. 7-Meter-Wurf – der Gegner stellt den Torwart.
2. Während des Laufes zu zweit Pässe werfen.
3. Tempodribbling.
4. Zielwerfen: Im Tor stehen 1-5 Hütchen pro Team, die mit 3 Versuchen abgeworfen werden – bei Fehlwürfen eine Strafrunde.

Beispiel: Judo-Parcours

1. Speed-Werfen: Zwei Judoka werfen im Wechsel jeweils 10 Würfe pro Seite.
2. Haltegriffbefreiung: Zwei Judoka führen im Wechsel pro Seite jeweils 20 Haltegriffe samt passender Befreiungstechnik durch.
3. Partner ziehen I: Zwei Judoka ziehen sich im Wechsel jeweils zwei Bahnen über die Judomatte. Der Judoka, der gezogen wird, liegt auf dem Rücken mit Kopf in Zugrichtung und hält die Arme verschränkt. Der andere zieht, indem er ihn am Revers greift und sich selbst rückwärts bewegt.
4. Seile klettern: Das Team muss insgesamt z.B. zehn Seile hoch klettern. Wer wie viele Seile klettert, kann frei bestimmt werden.
5. Ausdauer-Uchi-komi: Zwei Judoka heben im Wechsel und pro Seite 25-mal Te-guruma aus.
6. Judo-Prinzipien und Judo-Werte aufschreiben: Zwei Judoka schreiben alle Judo-Prinzipien und Judo-Werte auf ein Blatt Papier.



Variationen

- Bewertung von Schnelligkeit und Genauigkeit (je ein unabhängiger Kampfrichter pro Gruppe beurteilt jede Aufgabe, bei unkorrekter Ausführung muss die Aufgabe wiederholt werden; genaue Absprachen der Kampfrichter sind zwingend notwendig).
- Jeweils ein Team gibt Aufgaben oder die Wiederholungszahl der Elemente vor.
- Bewältigung des Parcours in der Gesamtgruppe mit Zeitmessung.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Wie habt ihr den Parcours bewältigt, was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien wurden die Mitsportler*innen den Disziplinen zugeordnet – welche Stärken wurden berücksichtigt?
- Wie habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab ca. 8 Jahre (in Abhängigkeit von Disziplin und Umfang)
 Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à 4-5 Sportler
 Organisation: freie Wahl der Stationen/Disziplinen