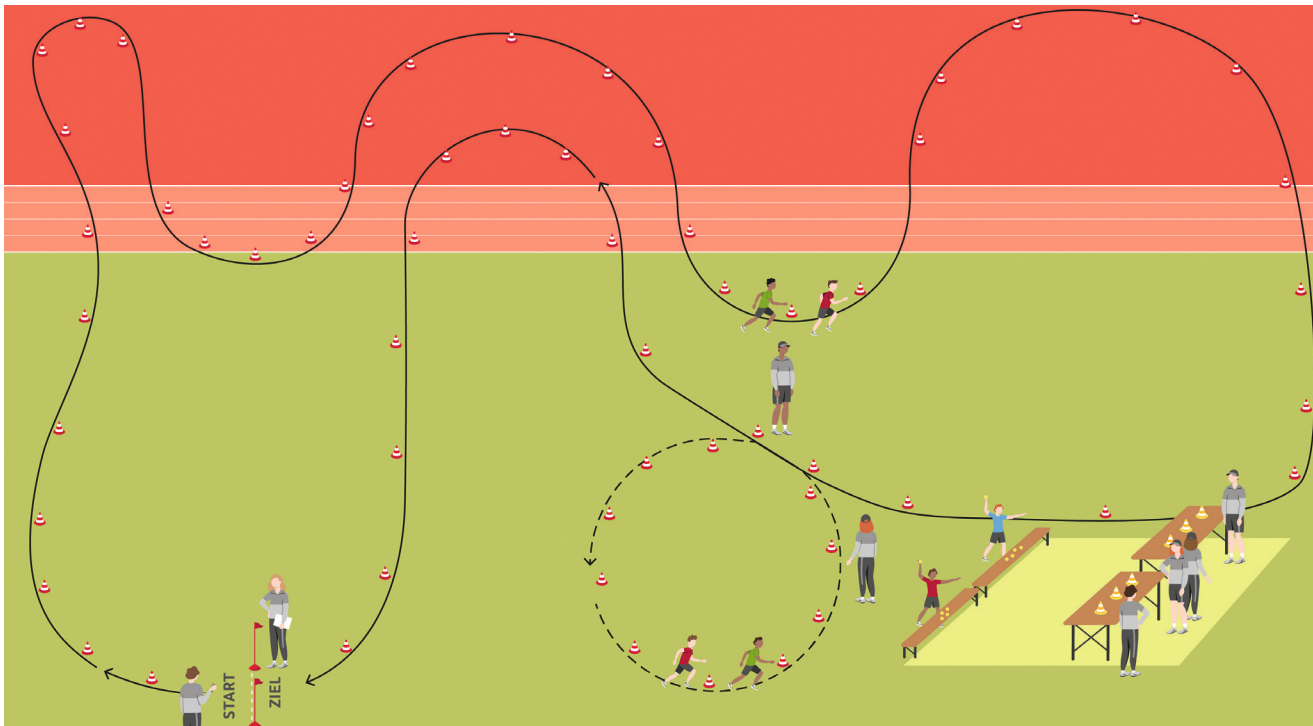


## B | BIATHLON

### Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



#### 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.

#### 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.

# TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

## Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Strecke sollte möglichst wenige Kurven haben. Da diese Staffel häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
  - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
  - Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Der Biathlon kann mit gemischten Tandems durchgeführt werden, so haben sehbehinderte Kinder eine Begleitperson dabei. Die Kinder können z. B. durch Seile miteinander verbunden werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- **Tipps zur Wurfstation:**
  - Ziele und Wurfgeräte größer anbieten oder Wurfabstand verringern, um die Treffsicherheit zu erhöhen
  - Akustisches Signal, wo genau sich die Wurfstation befindet, z. B. durch Klatschen oder Rufen einer Betreuungsperson
  - Treffer muss deutlich akustisch wahrnehmbar sein, z. B. indem eine Blechdose auf den Boden fällt

- Auch die Sehenden könnten an der Wurfstation mit einer Augenbinde werfen
- Die Anzahl der Strafrunden sollte akustisch vermittelt werden, z. B. durch Zurufen

## Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
  - z. B. mit einem Blitzlicht
  - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben**Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot  
**Fertig:** wechselt die Farbe zu Orange  
**Los:** wechselt die Farbe zu Grün.  
Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.
- Die Anzahl der Strafrunden kann auch optisch angezeigt werden, z. B. indem mit den Fingern die Anzahl der Runden gezeigt wird. Es muss beachtet werden, dass es für Kinder in der komplexen Situation häufig schwierig ist, die Anzahl der Runden tatsächlich zu realisieren.

## Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Da diese Staffel häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
  - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.

- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Als Wegmarkierungen können z. B. Pfeile (mit Klebeband), auf dem Boden angebracht werden.
- **Tipps zur Wurfstation:**
  - Ziele und Wurfgeräte größer anbieten oder Wurfabstand verringern, um die Treffsicherheit zu erhöhen
  - Wurfgeräte und Ziele sollten die gleichen Farben besitzen
  - Akustisches Signal, wo genau sich die Wurfstation befindet, z. B. durch Klatschen oder Rufen einer Betreuungsperson
  - Treffer muss deutlich akustisch wahrnehmbar sein, z. B. indem eine Blechdose auf den Boden fällt
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden, d. h. das Kind kann vielleicht nur eine statt zwei Runden absolvieren.

## Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge / Laufzeit deutlich reduziert werden.
- Die Wurfstationen sollten an die Höhe der Rollstuhlfahrer\*innen angepasst werden.
- Falls kein Wurf möglich ist, sind folgende Ideen möglicherweise umsetzbar:
  - Ziel, eventuell auf dem Boden, mit dem Fuß treffen
  - Bälle mit einem Schläger in ein Ziel bringen, ähnlich wie „Mini-Golf“
  - Ball auf ein Ziel rollen ähnlich wie beim Kegeln