

Pilotprojekt für WBO-Voltigiergruppen in Westfalen

Zusatzwettbewerb: Geschicklichkeitsparcours

Überprüfung der motorischen Basisfertigkeiten für das Voltigieren

Worum geht es:

Die körperliche Aktivität ist bei vielen Kindern in den letzten Jahren besorgniserregend zurückgegangen. Die eigentlich so wichtige freie Bewegungszeit im Garten, im Wald, auf Wiesen und Feldern sowie auf Spielplätzen rückt durch die Nutzung von digitalen Medien zunehmend in den Hintergrund. Ein andauernder Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die motorische Entwicklung und somit auch negativ auf die sogenannten elementaren Fertigkeiten (balancieren, rollen, werfen, fangen, hüpfen, laufen) von Kindern aus. Vielen Kindern fällt es mittlerweile schwer, auf einem Bein zu hüpfen, eine Rolle vorwärts auszuführen oder einen Ball zu werfen und zu fangen. Diese elementaren motorischen Fertigkeiten gelten jedoch als Fundament und ermöglichen Kindern ein schnelles Erlernen verschiedener sportartspezifischer Techniken – hier speziell der voltigierspezifischen Technik.

Aus diesem Grund möchten wir, das „*Team WBO Voltigieren in Westfalen*“ (Malin Gerhards/Iserlohn, Hanna Kodura/Buldern, Meike Riedel/Halle und Sonja Rohlfing/Stemwede) unter dem Dach des Pferdesportverbandes Westfalen, die Trainer*innen in Westfalen dazu ermutigen, das Training der elementaren motorischen Fertigkeiten regelmäßig in das wöchentliche Training der Nachwuchsgruppen mit aufzunehmen, um sich dann in motivierenden Geschicklichkeitsparcours auf WBO Turnieren untereinander messen zu können.

Wir sind gespannt, wie euch unsere Ideen gefallen, und freuen uns auf eure Rückmeldungen.

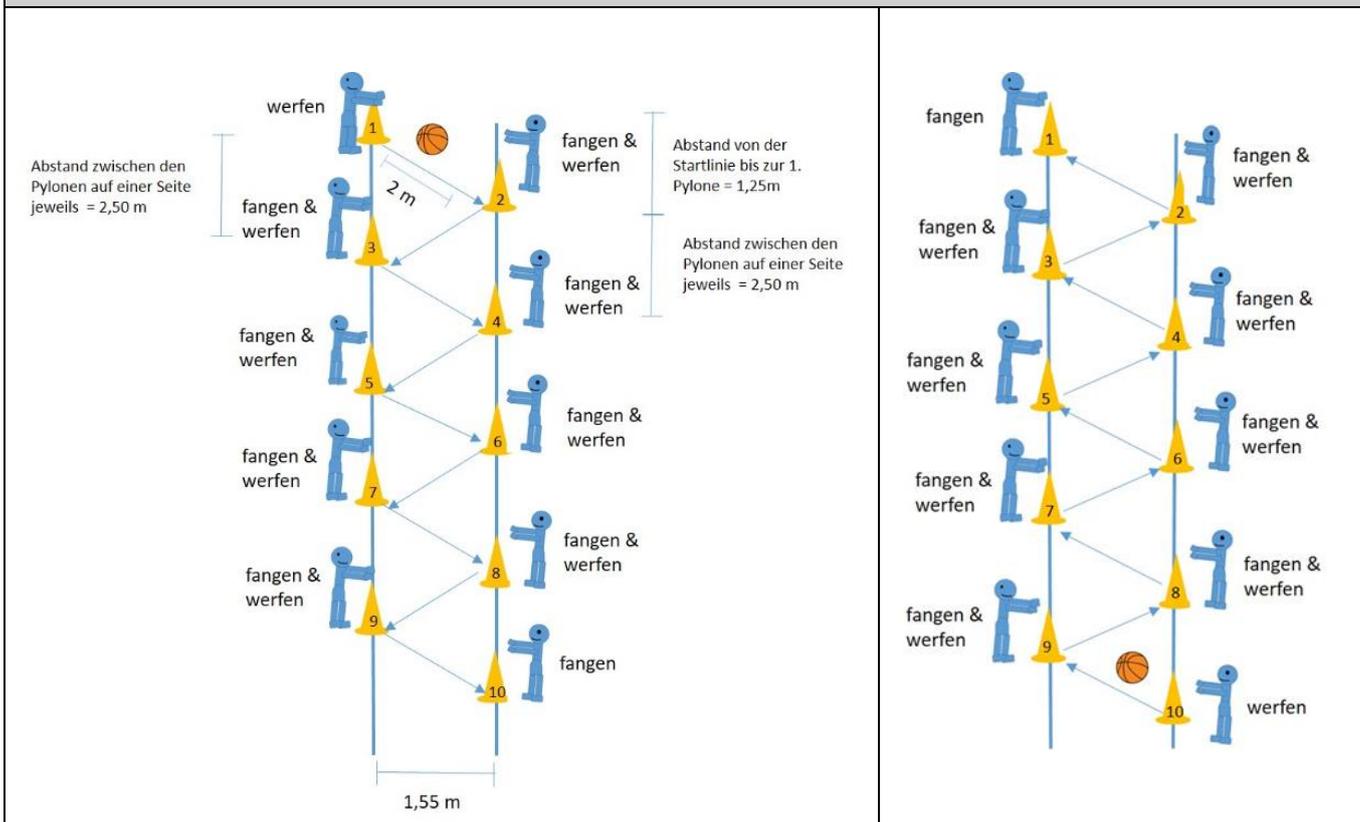
WBO Voltigieren Zusatzwettbewerb: Geschicklichkeitsparcours

Der Geschicklichkeitsparcours ist für WBO Gruppen Schritt – Schritt oder auch Galopp – Schritt vorgesehen und umfasst folgende vier Geschicklichkeitsaufgaben:

1. Ballweitergabe
2. Balkenbalance
3. Quadrathüpfen
4. Pylonenball

Die Aufgaben sollen von allen Kindern der Gruppe absolviert werden. Dabei werden pro Station die erreichten Zeiten oder Punkte addiert und durch die Anzahl der Kinder der Gruppe geteilt. Auf diese Weise können die erzielten Ergebnisse untereinander verglichen und „gerangt“ werden. Die Gruppe mit dem besten Ergebnis bekommt für die jeweilige Aufgabe die Wertnote 10,0, die Gruppe mit dem zweitbesten Ergebnis die Wertnote 9,0 usw.

Aufgabe 1: Ballweitergabe (Basisfertigkeit: werfen & fangen)



Durchführung:

Es werden zwei Linien, die einen Abstand von 1,55m haben, parallel mittels Seilchen/Schnüren sichtbar auf dem Boden markiert. Auf den Linien werden jeweils im Abstand von 2,5m entsprechend der Anzahl der Kinder Pylonen platziert. Die Kinder einer Gruppe stellen sich beginnend bei Pylone 1, der Reihe folgend, an den Pylonen auf.

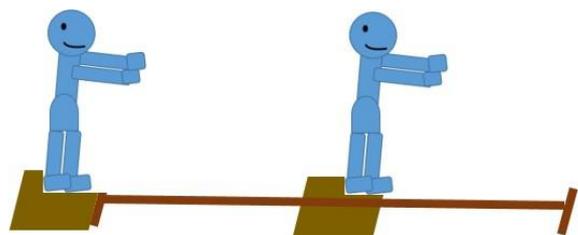
Ein Ball wird von Kind 1 (Pylone 1) zu Kind 2 (Pylone 2) usw. geworfen bis der Ball beim letzten Kind angekommen ist. Dieses wirft den Ball dann wieder zurück, so dass der Ball dann in der Folge wieder bis zu Kind 1 im Zickzack zurückgeworfen wird. Kind 1 wirft dann erneut den Ball zu Kind 2 usw. bis der Ball im Zickzack wieder beim letzten Kind angekommen ist. Wenn der Ball zum zweiten Mal beim letzten Kind ankommt, wird die Zeit gestoppt. Fällt der Ball auf den Boden, wird er von dem Kind aufgehoben, welches ihn nicht fangen konnte und es wird weitergespielt. Die Kinder dürfen sich, wenn es notwendig ist, um den Ball zu fangen, auch einen Schritt von der Pylone entfernen, aber nicht zum Fangen über die Seilbegrenzung treten. Mit dem gefangenen Ball sollen sie sich im Anschluss wieder an ihre Pylonen stellen, um von dort aus den Ball weiterzuwerfen.

Wertung:

Gemessen wird die Zeit, die von den Kindern benötigt wird, um den Ball von Kind 1 im Zickzack zum letzten Kind zu werfen, den Ball vom letzten Kind im Zickzack wieder zurück zum ersten Kind und noch einmal im Zickzack wieder zum letzten Kind zu werfen. Die Zeit beginnt zu laufen, wenn der/die Testleiter*in das Startsignal „und los“ gibt. Gestoppt wird die Zeit, wenn das letzte Kind den Ball das zweite Mal gefangen hat. Im Anschluss wird die gesamte Zeit durch die Anzahl der Kinder geteilt und auf dem Wertungsbogen notiert.

Aufgabe 2: Balkenbalance (Basisfertigkeit: balancieren)

(modifiziert aus: Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW (2014): DMT – Deutscher Motorik Test)



Durchführung:

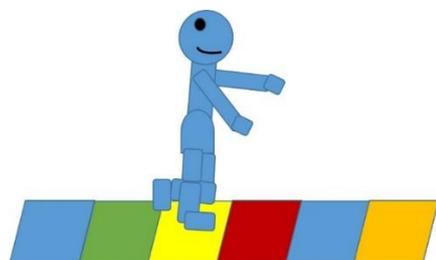
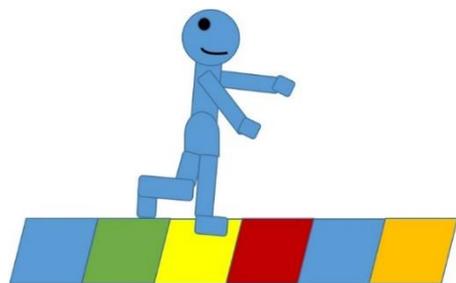
Das Kind balanciert über einen 6 cm breiten und 3 m langen Balancierbalken. Vor dem Balken wird ein Podest platziert, auf dem das Kind stets mit beiden Füßen steht und von da aus startet. Im ersten Durchgang balancieren alle Kinder der Reihe nach vorwärts, im zweiten Durchgang rückwärts über den Balken.

Hinweis: Kann auf keinen 6cm breiten und 3m langen Balancierbalken zurückgegriffen werden, können alternativ auch andere Balanciermöglichkeiten genutzt werden. Wird auf ein Cavaletti zurückgegriffen, sollte bedacht werden, dass dieses aufgrund seiner gewölbten Form eine größere Herausforderung für die Kinder darstellt. Eine Hilfestellung durch eine weitere Person ist erlaubt, gezählt bzw. gewertet werden nur die Schritte, die alleine gemacht wurden.

Wertung:

Gezählt wird jeweils die Anzahl der Schritte, bis es zum Bodenkontakt kommt oder 8 Schritte bzw. Punkte erreicht sind. Der erste Schritt auf dem Balken wird nicht gezählt. Wenn das Kind den zweiten Fuß auf den Balancebalken aufsetzt, zählt dies als ein Punkt. Bewältigt das Kind mit weniger als 8 Schritten den Balken, werden 8 Punkte notiert. Die Anzahl der Schritte von allen Kindern wird zusammenaddiert und durch die Anzahl der Kinder geteilt.

Aufgabe 3: Quadrathüpfen (Basisfertigkeit: hüpfen)



Durchführung:

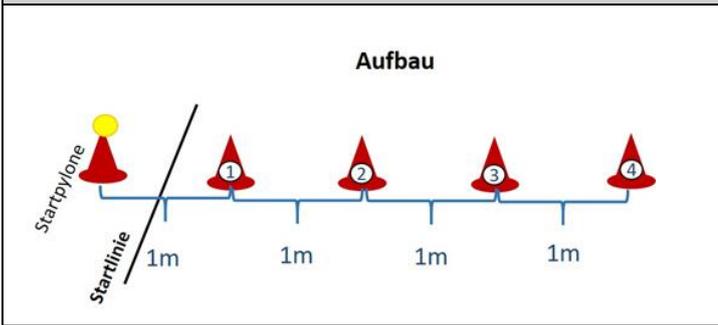
Es werden sechs Teppichfliesen mit den Maßen 30x30cm hintereinander auf den Boden gelegt. Jedes Kind hat nun die Aufgabe im ersten Durchgang mit dem rechten Fuß und beim zweiten Durchgang mit dem linken Fuß von Teppichfliese zu Teppichfliese zu hüpfen, ohne dabei den Fuß abzusetzen.

Hinweis: Wer keine Teppichfliesen extra aus dem Sporthandel kaufen möchte, kann auf Restbestände von Teppichhändlern oder auf dünne günstige Fußmatten zurückgreifen und diese selber zuschneiden. Alternativ kann auch eine Koordinationsleiter genutzt werden.

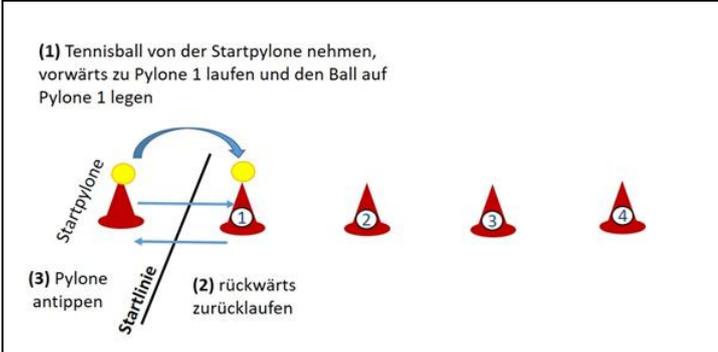
Wertung:

Gezählt wird die Anzahl der Hüpfen bis es zu einem Bodenkontakt mit beiden Füßen kommt oder aber die Teppichfliese verlassen wurde. Die Anzahl der Hüpfen werden von allen Kindern zusammenaddiert und durch die Anzahl der Kinder geteilt.

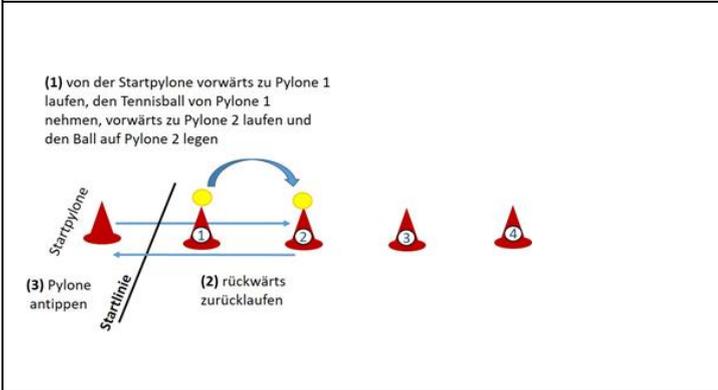
Aufgabe 4: Pylonenball (Basisfertigkeit: laufen)



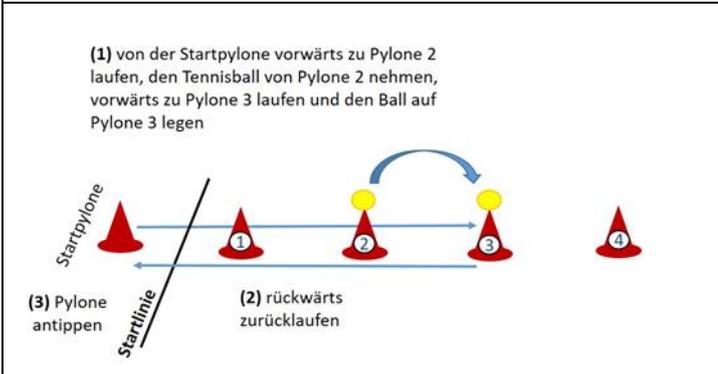
Durchführung:
Es werden fünf Pylonen in einer Reihe mit jeweils 1m Abstand aufgestellt. Dabei wird der 1m von der Mitte der einen Pylone bis Mitte der anderen Pylone bemessen. In der Mitte zwischen der Startpylone und Pylone 1 befindet sich die Startlinie. Die Startlinie ist von der ersten Pylone 50 cm entfernt. Auf der Startpylone 1 wird ein Tennisball platziert.



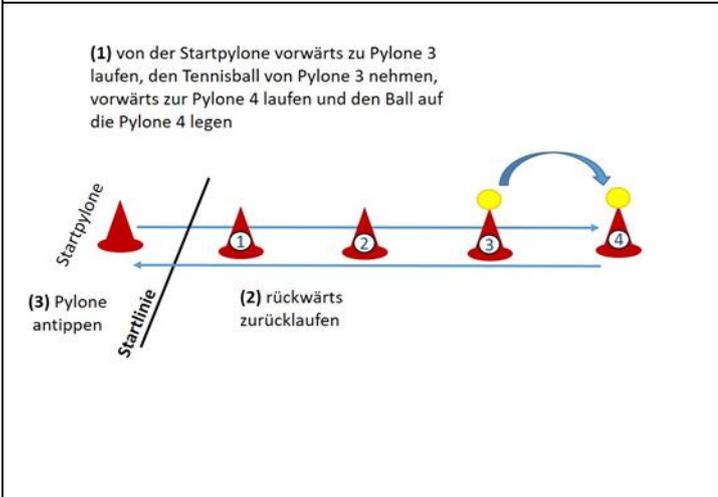
Das Kind hat die Aufgabe, auf ein Startsignal hin, den Tennisball von der Startpylone zu nehmen, zu Pylone 1 zu laufen und den Tennisball auf Pylone 1 abzulegen. Im Anschluss läuft es rückwärts zur Startlinie zurück und tippt die Startpylone an.

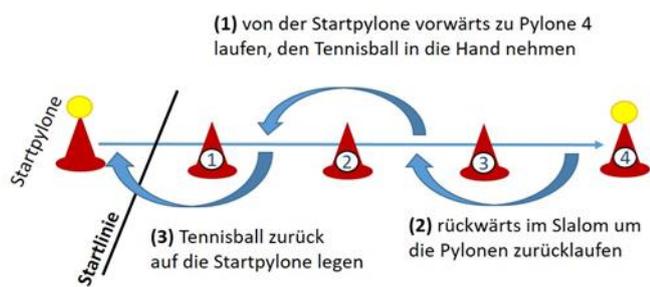


Nun läuft das Kind wieder vorwärts zu Pylone 1, nimmt den Tennisball, legt diesen auf Pylonen 2, läuft rückwärts zur Startlinie und tippt wieder die Startpylone an.



Dieser Ablauf wird solange wiederholt bis der Tennisball auf Pylone 4 platziert wird und das Kind wieder rückwärts zur Startpylone gelaufen ist.





Als letzte Aktion läuft das Kind vorwärts zu Pylone 4, nimmt den Tennisball und läuft rückwärts im Slalom um die Pylonen bis zur Startpylone und legt auf diesem den Tennisball wieder ab.

Wertung:

Gemessen wird die Zeit, die ein Kind vom Startsignal benötigt, um den Tennisball von der Startpylone bis zu Pylone 4 zu transportieren und ihn wieder zurück auf der Startpylone abgelegt hat. Die Zeiten werden von allen Kindern zusammenaddiert und durch die Anzahl der Kinder geteilt.

Alternativ können hier auch Sandsäckchen anstelle von Tennisbällen verwendet werden, wenn sich oben auf den Pylonen keine Tennisbälle platzieren lassen sollten. Anstelle von Pylonen kann auch auf Markierungshütchen zurückgegriffen werden.