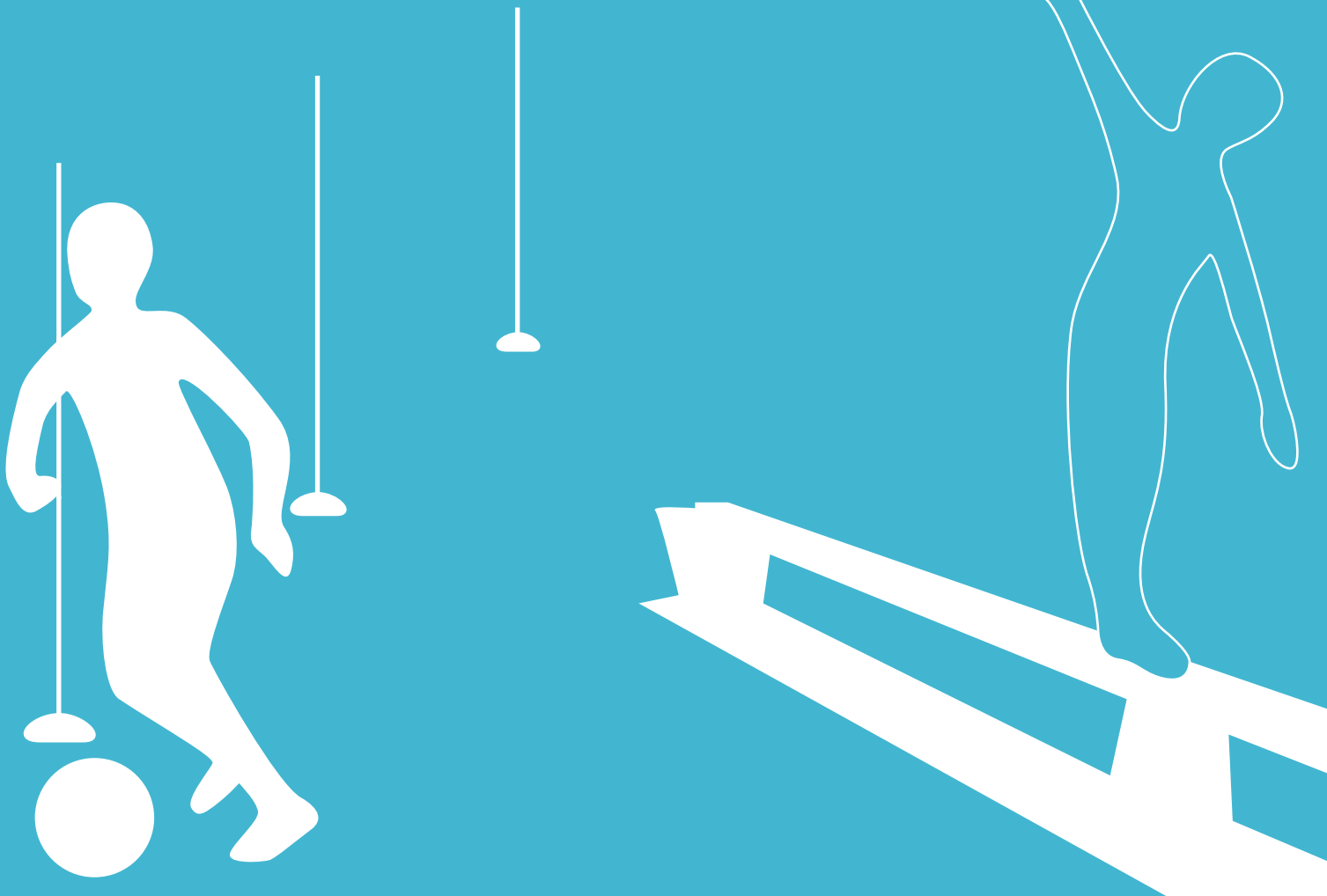


> Kondition, Koordination

KoKo- Parcours

Der Konditions-Koordinations-Parcours überprüft Ausdauer, Kraft und Koordination sowie spezielle Fertigkeiten aus dem Turnen und den Ballsportarten.



Aufgabe

Der Parcours wird während 12 Minuten möglichst oft durchlaufen. Je nach Klassengrösse bilden die Schüler Zweier-, Dreier- oder Vierergruppen. Jeweils ein Schüler absolviert den Parcours, während der andere / die anderen die Resultate festhalten. Maximal sechs Schüler absolvieren gleichzeitig den Parcours (Start an verschiedenen Orten).

- 1 In den Barren schwingen und eine Flanke links oder rechts über den Holmen auf die Matte machen.
- 2 Über die Langbank laufen und auf das Sprungkissen springen.
- 3 Über die Langbank laufen (erste und letzte Bankberührung auf Höhe der Querleisten).
- 4 Einen Ball aus dem Balldépot nehmen und ihn mit einer Hand durch den Slalom prellen. Geht der Ball verloren, muss er geholt werden und das Prellen an derselben Stelle wieder aufgenommen werden. Beim letzten Malstab darf der Ball mit den Händen getragen und durch die Wechselzone zum ersten Malstab des Fussballdribblings getragen werden.
- 5 Den Ball mit beiden Füessen durch die Slalomstangen (Malstäbe) dribbeln. Geht der Ball verloren, muss er geholt werden und das Dribbling an derselben Stelle wieder aufgenommen werden.
- 6 Den Ball am Ende des Slaloms (nach dem letzten Malstab) wieder ins Balldépot legen.
- 7 Rolle vorwärts oder kurz auf den Bauch abliegen und wieder aufstehen.
- 8 Das erste Kastenteil überspringen, beim zweiten unten durch, das dritte überspringen und beim vierten Kastenteil unten durch.
- 9 Die Pylone einmal umkreisen und dann rückwärts bis zur Matte laufen.
- 10 Rolle vorwärts oder kurz auf den Bauch abliegen und wieder aufstehen.

Aufbau

Der Test wird folgendermassen in einer ganzen Einfachhalle aufgestellt. Zur Orientierung eignet sich das Volleyballfeld (9 m x 18 m).

- 1 Barren (Holme ganz unten), je eine Turnmatte links und rechts
 - 2 2 Langbänke (mit Seilen am Barren gut befestigt), Barren (vorderer Holm ganz unten, hinterer Holm etwas erhöht; Langbank unter vorderem Holm durch an hinterem Holm befestigt), grosses Sprungkissen (0.4 m), 16er Niedersprungmatte oder Turnmatte
 - 3 2 umgekehrte Langbänke
 - 4 5 Malstäbe für Slalom (im Abstand von 3 m und 1 m seitlich versetzt); Wechselzone (4 m)
 - 5 5 Malstäbe für Slalomdribbling (im Abstand von 3 m und 1 m seitlich versetzt)
 - 6 Balldépot mit 6 gut gepumpten Fuss- oder Volleybällen
 - 7 16er Niedersprungmatte oder 2 Turnmatten nebeneinander
 - 8 8 Schwedenkastenelemente (die ersten pro Reihe sind die obersten Elemente) im Abstand von ca. 2 m
 - 9 2 Pylonen zum Umkreisen
 - 10 16er Niedersprungmatte oder 2 Turnmatten nebeneinander
- Material:**
- 2 x Barren
 - 2 x Schwedenkasten (5-teilig)
 - 4 x Langbank (4,00 m)
 - 16 x Turnmatte (1,10 m x 1,60 m),
 - 1 x Niedersprungmatte (1,60 m x 2 m)
 - 1 x Sprungkissen (1,80 m x 3,00 m)
 - 10 x Malstab
 - 2 x Pylone
 - 1 x Ballwagen
 - 6 x Hallenfussball (Grösse 5) oder Volleyball

Bewertung

Die Runden werden mit Hilfe des Kontrollblattes von einem Partner gezählt. Nach Ablauf der 12 Minuten erhält der Schüler pro absolvierte Runde 10 Punkte. Pro Fehler wird 1 Punkt abgezogen. Für eine zusätzlich angebrochene Runde erhält der Schüler pro absolviertem Gerät einen Punkt. Es dürfen keine Geräte ausgelassen werden!

Abzüge Fehlerquellen

- 1 Punkt**
 - wenn der Schüler von der umgekehrten Langbank springt, bevor er auf Höhe der hinteren Querleiste angekommen ist.
 - wenn der Ball mit beiden Händen geprellt wird.
 - wenn beim Fussballdribbling der Ball mit den Händen berührt wird.
 - wenn der Slalom nicht korrekt absolviert wird; auskorrigierte Lauffehler geben keinen Abzug.
 - wenn der Ball nicht zurück ins Balldepot gelegt wird.
 - wenn Malstäbe oder Pylonen umgeworfen werden, ohne sie wieder aufzustellen
 - wenn nach den Pylonen nicht rückwärts gelaufen wird.

- 2 Punkte**
 - wenn ein Posten ganz ausgelassen wird.

Kontrollblatt KoKo-Parcours

NAME KLASSE DATUM

Absolvierte Runden (je 10 Pkt.)	Abzüge / Fehler	Total
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		
Runde 5		
Runde 6		
Runde 7		
Runde 8		
Runde 9		
Runde 10		
Runde 11		
Runde 12		
Runde 13		
Runde 14		
Total		
	Punkte	

NAME KLASSE DATUM

Absolvierte Runden (je 10 Pkt.)	Abzüge / Fehler	Total
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		
Runde 5		
Runde 6		
Runde 7		
Runde 8		
Runde 9		
Runde 10		
Runde 11		
Runde 12		
Runde 13		
Runde 14		
Total		
	Punkte	

NAME KLASSE DATUM

Absolvierte Runden (je 10 Pkt.)	Abzüge / Fehler	Total
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		
Runde 5		
Runde 6		
Runde 7		
Runde 8		
Runde 9		
Runde 10		
Runde 11		
Runde 12		
Runde 13		
Runde 14		
Total		
	Punkte	

NAME KLASSE DATUM

Absolvierte Runden (je 10 Pkt.)	Abzüge / Fehler	Total
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		
Runde 5		
Runde 6		
Runde 7		
Runde 8		
Runde 9		
Runde 10		
Runde 11		
Runde 12		
Runde 13		
Runde 14		
Total		
	Punkte	

