

Folge	Thema	Akteure	
1	Wintersport - Biathlon	Elisabeth Seitz Mitglied der deutschen Nationalmannschaft im Turnen Axel Strienz Lammerberg-Realschule Albstadt-Tailfingen	

Benötigte Materialien: Handtuch, 5 Paar Socken, Wäschekorb

Aufwärmung:

1. **„Kreuz und quer“** (Nase – Ohr)

Im Stehen berührt die rechte Hand die Nase und die linke Hand das rechte Ohr. Nun werden die Hände abgesenkt und die Handpositionen gewechselt: Die linke Hand berührt die Nase und die rechte Hand das linke Ohr. Mehrere Wiederholungen – schneller werden.



„Hufgeklapper“ (Knie – Ellenbogen)

Im Stehen wird das rechte Knie gehoben, der linke Ellenbogen berührt das rechte Knie. Danach wird der rechte Ellenbogen mit dem linken Knie zusammengeführt. Mehrere Wiederholungen – schneller werden.

2. **„Schuhplattler“** (Ferse – Hand)

Hinter dem Körper wird die rechte Hand mit der linken Ferse zusammengeführt, dann wird gewechselt und mit der linken Hand wird die rechte Ferse berührt. Mehrere Wiederholungen – schneller werden.

Hauptteil: **Biathlon** (= Skilanglauf + Schießen)

Aufbau: Handtuch auf den Boden legen, im Abstand von einer Körperlänge mit ausgestreckten Armen wird der Wäschekorb platziert. Die Socken liegen beim Handtuch bereit.

Der Biathlon-Wettkampf wird in folgender Reihenfolge moderiert und durchgeführt:

Skilanglauf – 1. Schießstand – Treffer holen – evtl. Strafrunden –
Skilanglauf – 2. Schießstand – Treffer holen – evtl. Strafrunden –
Skilanglauf – 3. Schießstand – Treffer holen – evtl. Strafrunden – Zieleinlauf

Skilanglauf: Aufstellung hinter dem Handtuch
Schrittsprünge – Abfahrtshocke – Links-/Rechtskurve – Doppelstockschübe –
Schrittsprünge im Liegestütz (steiler Berg) – seitlicher Sprung + zurück (= Überholen)
– Schrittsprung + Klatschen über dem Kopf (= Zieleinlauf)

1. Schießstand: Auf dem Handtuch (Schießstand) stehend (seitlicher Stand) Socken in den Wäschekorb werfen.



2. Schießstand: Auf dem Handtuch liegend (auch im Liegestütz oder Vierfüßlerstand möglich) Socken in den Wäschekorb werfen.
3. Schießstand: Auf dem Handtuch sitzend mit angehobenen Beine (Oberkörper leicht nach hinten lehnen) Socken in den Wäschekorb werfen.
- Treffer: Getroffene Socken - diese werden nach dem „Schießen“ auf einmal aus dem Wäschekorb zurück zum Handtuch geholt.
- Strafrunde: Socken, die neben dem Wäschekorb liegen (Fehlschüsse) müssen einzeln geholt werden und dürfen erst nach einer gelaufenen Runde um das Handtuch wieder davor abgelegt werden.

Abschluss:

Wiederholung der ersten Übung der Aufwärmung „Kreuz und quer“. Klappt es besser?

Challenge Biathlon:

Wie oft schaffe ich es hintereinander aus den unterschiedlichen Positionen zu treffen?

Wie weit kann ich die Entfernung zum Schießstand vergrößern und treffe immer noch?

