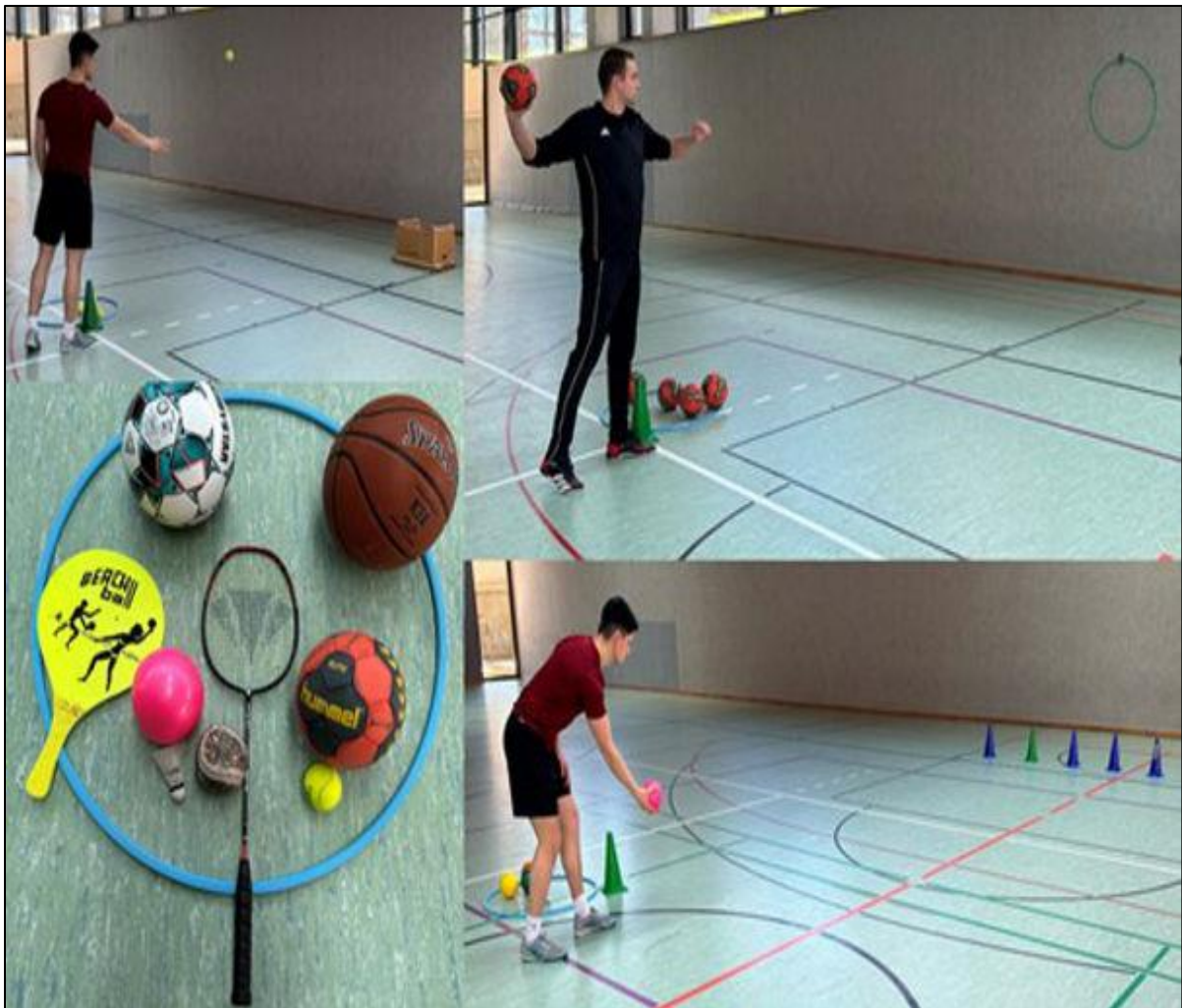


BIATHLON IM SPORTUNTERRICHT



Übersicht

- **Vorwort**
- **Biathlon im Sportunterricht**
 - Variationsmöglichkeiten
- **Hallenaufbauplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Hütchen vom Kasten werfen (1)
 - Passspiel gegen eine Matte (2)
 - Tennisbälle in kleinen Kasten werfen (3)
 - Schlagwurf in einen Ring an der Wand (4)
 - Hütchen umrollen (5)
 - Padel (6)
- **Videos**
 - Hütchen vom Kasten werfen (1)
 - Passspiel gegen eine Matte (2)
 - Tennisbälle in kleinen Kasten werfen (3)
 - Schlagwurf in einen Ring an der Wand (4)
 - Hütchen umrollen (5)
 - Padel (6)
 - Strafrunde- Normales Laufen (7)
 - Strafrunde- Dribbeln mit Fußball (8)
 - Strafrunde- Dribbeln mit Basketball (9)
- **Quellenverzeichnis**

Vorwort

Biathlon ist im klassischen Sinne eine Wintersportart, bei der die Athleten auf Skiern einen Rundlauf absolvieren und an einer Station auf Ziele (in den meisten Wettkampfformen 5 Scheiben) schießen. Treffen sie eines dieser Ziele nicht, so erfolgt eine Strafe entweder in Form von Strafzeiten oder zu absolvierenden Strafrunden. Somit muss jeder Athlet die zwei Disziplinen Skilaufen und Schießen bestmöglich beherrschen, um den Gesamtwettkampf gewinnen zu können. Beide Disziplinen setzen jeweils unterschiedliche koordinative und konditionelle Anforderungen voraus. Nun ist es aber im Schulalltag oft so, dass einer Regelschule weder Skigebiete noch Schießstationen zur Verfügung stehen. Dennoch kann die Idee eines wettkampforientierten Zweidisziplinsports, der viele verschiedene konditionelle und koordinative Fähigkeiten schult, in den Sportunterricht integriert werden, indem man das Grundregelwerk beibehält, die Einzeldisziplinen jedoch verändert. Die Disziplin Skilaufen lässt sich beispielsweise durch normales laufen oder andere Fortbewegungsformen ersetzen und das Schießen kann man leicht mit Wurfstationen oder aber sogar Stationen ersetzen, die Techniken in anderen Sportarten schulen. In diesem Beitrag sollen mögliche Umsetzungsbeispiele eines schulgerechten Biathlonwettkampfes vorgestellt werden.

Biathlon im Sportunterricht



Aufgebaut wird ein groß abgestecktes Viereck mit einem kleineren Viereck, welches sich innerhalb befindet. (siehe Hallenaufbauplan) Das große Viereck stellt die reguläre Runde dar und das Kleine die Strafrunde. Auf einer Stirnseite des großen Vierecks sind Wurfstationen aufgebaut. Dies können zum Beispiel Hütchen auf einem Kasten sein, die von einem vorher festgelegten Wurfplatz abgeworfen werden müssen.

Alle Schülerinnen und Schüler (SuS) starten am selben Hütchen und bekommen vorher eine Wurfstation zugeteilt.



Pro Hütchen, das ein Schüler nicht trifft, muss er zusätzlich zur regulären Runde jeweils eine Strafrunde laufen.



Bevor er von der Wurfstation aufbricht, sammelt er alle Bälle ein und legt sie zurück an den Wurfpunkt. Der Schüler, der als erstes wieder am Starthütchen ist, hat gewonnen.

Variationsmöglichkeiten

Organisation

- Einzelrennen
- Staffellauf
- Teamrennen
- Alle SuS laufen zusammen
- Ein Schüler pro regulärer Runde wirft, jedoch laufen alle zusammen die Strafrunde
- Sportartbezogenen Läufe z.B. mit Fußbällen oder Basketbällen die Runde durchdribbeln

Wurfstationen

- Hütchen oder andere Gegenstände von Etwas herunterwerfen
- In Ziele treffen z.B. in einen Kasten (ggf., etwas Weiches in den Kasten legen), aufgehängte Reifen ...
- Unterschiedliche Wurfgeräte z.B. Schlagbälle, Schuttles, Basketbälle...
- Sportartbezogene Wurfstationen z.B.
 - Aufschläge beim Badminton
 - Positionswürfe beim Basketball
 - Zielschüsse beim Fußball
 - Schlagwürfe beim Handball



Strafen

- Strafrunden laufen
- Kräftigungsübungen z.B. Liegestütze, Hockstrecksprünge
- Koordinative Aufgaben z.B. Seilspringen, Koordinationsleiter
- Sportartbezogene Strafen z.B. Strafrunde als Slalomdribbling

Hallenaufbauplan





1

Hütchen vom Kasten werfen

Werfe die Hütchen vom Kasten!

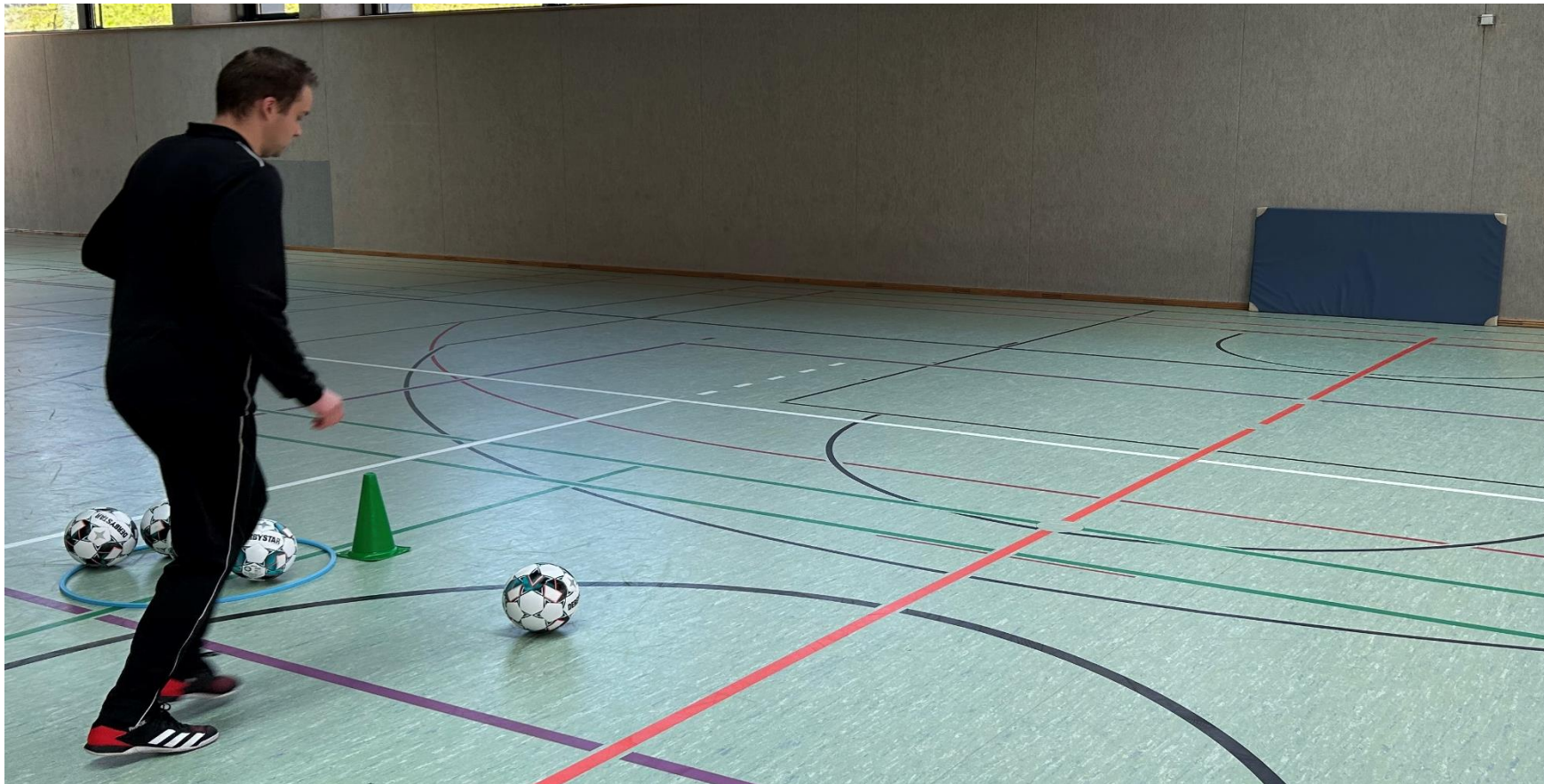




2

Passspiel gegen eine Matte

Passe den Ball gegen die Matte!  2





3

Tennisbälle in kleinen Kasten werfen

Werfe die Bälle in den Kasten! ▶  3





4

Schlagwurf in einen Ring an der Wand

Werfe den Ball in den Ring! ▶  4





5

Hütchen umrollen

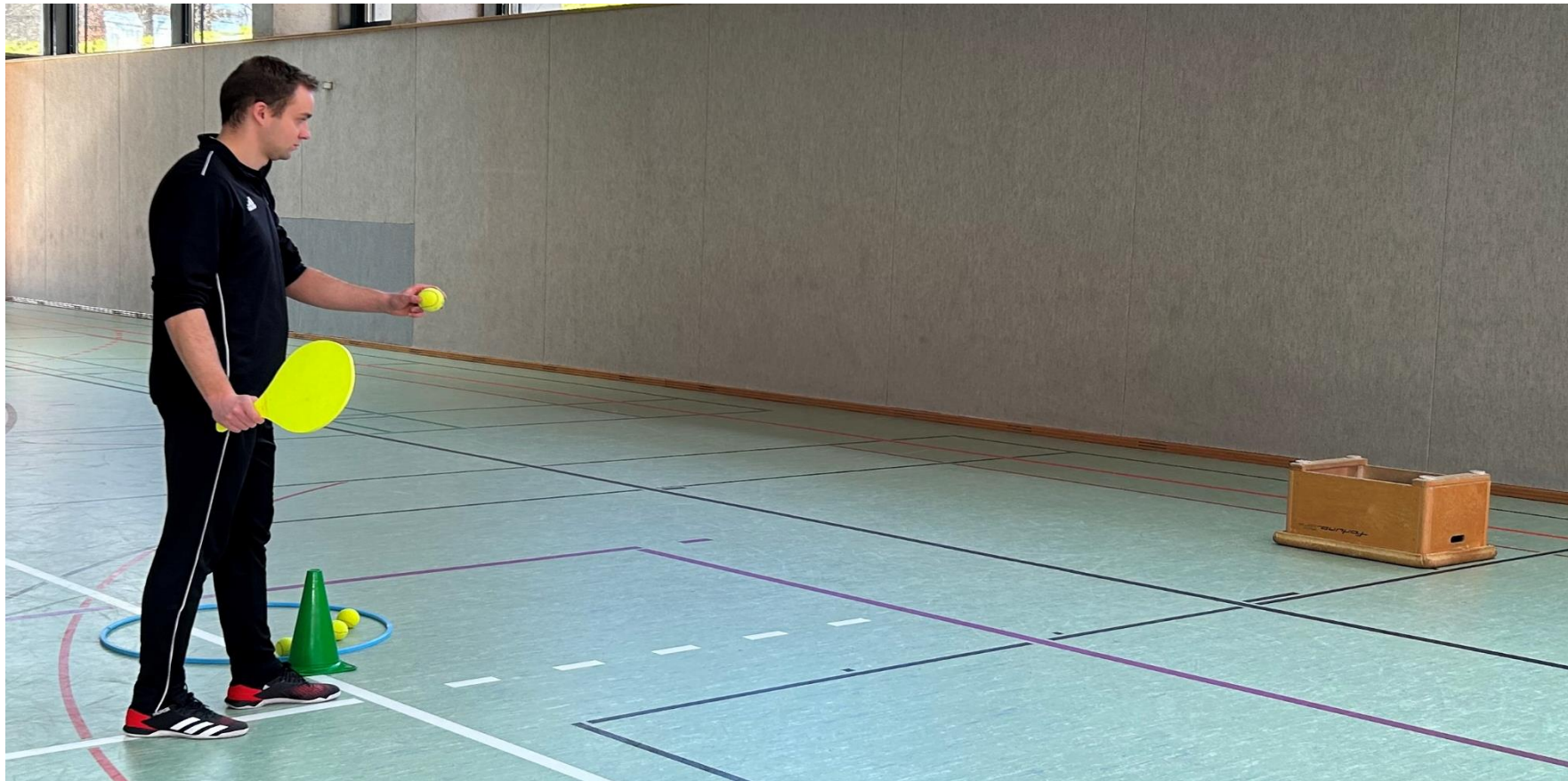
Rolle die Hütchen mit den Bällen um! ▶  5





Padel

Spiele die Bälle per Schläger in den Kasten! 6



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Klaus Nitzsche	Biathlon	Wiesbaden	1998	Limpert Verlag GmbH

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Dennis Schmidt; Johannes Freischmidt

Video

Nummer	Urheber
1-9	Dennis Schmidt; Johannes Freischmidt

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Dennis Schmidt, Johannes Freischmidt / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis; Backes Alexander	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz