

Überprüfung der motorischen Basisfertigkeiten

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 motorischen 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. Denn wer nicht auf zwei oder einem Bein hüpfen kann, wird niemals einen guten Aufsprung turnen können.

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 der Mitarbeit von Hannah Sandforth/Hamm) 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. Die aufgezeigten Parcours sollen Anregung für das Training sein, aber auch eine Möglichkeit bieten, um sich dann in motivierenden Geschicklichkeitsparcours auf WBO Turnieren untereinander messen zu können.

Der Geschicklichkeitsparcours ist für WBO Gruppen Schritt – Schritt oder auch Galopp – Schritt vorgesehen und umfasst die Auswahl der folgenden drei Geschicklichkeitsparcours (siehe Tabelle unten), die in sich auch noch einmal variiert werden können. Die Grundidee besteht darin, dass jedes Kind aus der Gruppe den vom Turnierveranstalter ausgewählten Parcours, möglichst präzise aber auch schnell absolviert. Ein Parcours besteht aus vier unterschiedlichen Aufgaben, die unterschiedliche motorische Basisfertigkeiten abtesten. Es wird von jedem Voltigierer/jeder Voltigiererin die Zeit gestoppt, die er/sie benötigt den Parcours zu durchlaufen. Dabei gilt es, jede Station kriteriengerecht zu absolvieren. Werden die Kriterien (siehe Tabelle unten) erfüllt, werden Bonuspunkte vergeben. Bei Parcours 3 besteht die Besonderheit, dass er aus nur drei Aufgaben besteht und einer Gruppenzusatzaufgabe. Zusätzlich besteht für einen Turnierveranstalter natürlich auch die Möglichkeit, sich aus den unterschiedlichen Aufgaben aus den unten vorgestellten Parcours, selbst einen Parcours zusammenzustellen. Es ist jedoch anzuraten, dass mit dem Parcours auch unterschiedliche motorische Basisfertigkeiten abgeprüft werden und dass z.B. nicht nur Aufgaben zum Balancieren herausgesucht werden.

Haben alle Voltigierer den Parcours absolviert, werden die Endzeiten addiert und durch die Anzahl der teilnehmenden Voltigierer dividiert. Die Gruppe mit der geringsten Zeit, gewinnt die Prüfung.

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

wbo-voltigieren-westfalen@gmx.de

Hinweise für Veranstalter:

Der Geschicklichkeitsparcours kann auf WBO/LPO-Veranstaltungen als Teil eines Voltigierwettbewerbs, als eigener Wettbewerb oder als Zusatzangebot einfach zum Spaß ausgeschrieben oder angeboten werden.

Für die Durchführung des Parcours benötigt ihr vom Platzbedarf ca. 5 m x 20 m. Er kann draußen – je nach Wetter – oder in der Halle umgesetzt werden. Als Helfer empfehlen wir drei Personen:

- Eine Person, die die Zeiten aufnimmt.
- Eine Person, die die Zeiten aufschreibt und die Bonussekunden notiert.
- Eine Person, die den Gruppen den Parcours zu Beginn erklärt.

Pro Gruppe könnt ihr ca. 10 Minuten für die Durchführung einrechnen.

Ein beispielhafter Ausschreibungstext, der mit dem Pferdesportverband abgestimmt ist, könnte so aussehen:




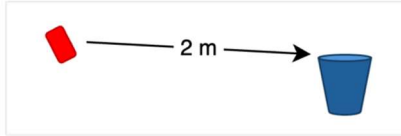
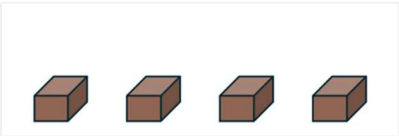


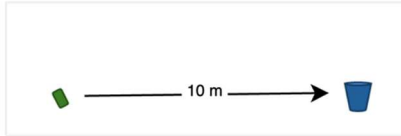
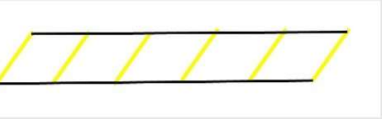

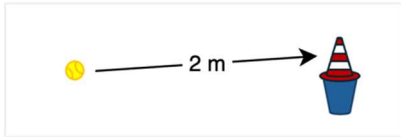
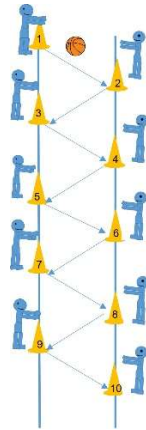
Gruppenvoltigier-WB Schritt-Schritt mit Geschicklichkeitsparcours (E)

Pferde: 7j.+ält. **U16** Jahrg. 2010 u. jünger, LK 0. Eine VOG besteht aus 6 - 10 Voltigierern. Je Teilnehmer 1 Startplatz. Ausr. WB 304. Richtv: WB 304. Anforderungen: Pflicht im Schritt: freier Grundsitz vw (beliebige statische Armhaltung, jedoch einheitlich in der Gruppe), freies Knien vw, Bank, Liegestütz, Abgang nach außen (ohne Bewertung), 4 Min. Kür im Schritt analog Kl. E unter Beteiligung aller Voltigierer. Zwischen Pflicht und Kür ist ein Handwechsel erwünscht. Zusätzlich fließt ein Geschicklichkeitsparcours zur Überprüfung der motorischen Basisfertigkeiten (Download der Aufgabenbeschreibung beim Pferdesportverband Westfalen unter diesem Link) mit dem Faktor 1,0 in die Bewertung ein. Einsatz: 45,00 €; SF: gelöst; VN: 3




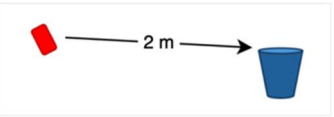
Gruppen-WB Geschicklichkeitsparcours (E)

U16, Jahrg. 2010 u. jünger. Eine Gruppe besteht aus 6 – 12 Voltigierern. Je Teilnehmer 1 Startplatz, Ausr. analog WB 312. Richtv. WB analog 312 mit folgender Änderung: Anforderung gemäß Geschicklichkeitsparcours zur Überprüfung der motorischen Basisfertigkeiten (Download der Aufgabenbeschreibung beim Pferdesportverband Westfalen unter diesem Link). Es erfolgt keine Rangierung und Platzierung. Im Anschluss an den WB gibt es eine Teilnehmerehrung. Einsatz: 10,00 €, SF: gelöst; VN: 3

Gesamtübersicht der drei Geschicklichkeitsparcours

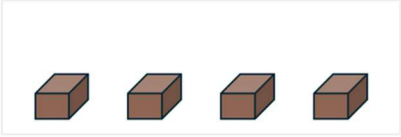


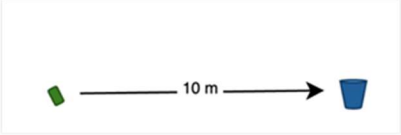
<p>Parcours 1</p>	<p>1.1: Reifenhüpfen</p> 	<p>1.2: Balancieren vorwärts mit Sandsäckchen</p> 	<p>1.3: Rolle vorwärts</p> 	<p>1.4: Eimerwurf</p> 
<p>Parcours 2</p>	<p>2.1: Hoch- und Niedersprünge</p> 	<p>2.2: Balancieren rückwärts</p> 	<p>2.3: Pylonen Slalom</p> 	<p>2.4: Sprint zum Eimer</p> 
<p>Parcours 3</p>	<p>3.1: Einbeinhüpfen - Koordinationsleiter</p> 	<p>3.2: Balancieren über Steine & Eimerwurf</p> 	<p>3.3: Pylonenabwurf</p> 	<p>3.4: Gruppenaufgabe Ballweitertgabe</p> 

Übersicht und Beschreibung der verschiedenen Aufgaben und des Wertungsverfahrens

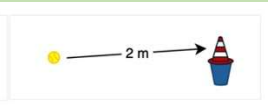
Parcours 1			
Aufgabe	Anforderung	Kriterien für Bonuszeiten	Berechnung Bonuszeiten
1.1: Reifenhüpfen 	<p>Das Kind hat die Aufgabe, beidbeinig mit zwei Bodenkontakten pro Reifen von Reifen zu Reifen zu hüpfen. Dabei ist auf ein dynamisches, rhythmisches und abfederndes Hüpfen zu achten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Absprung und Landung erfolgt beidbeinig • es werden zwei Bodenkontakte pro Reifen gehüpft • Dynamik, Rhythmik und Abfederung sind gut erkennbar 	<p>Pro erfülltes Kriterium kann 1 Sekunde als Bonuszeit von der Gesamtzeit abgezogen werden. Es kann maximal eine Bonuszeit von 3 Sekunden erreicht und somit abgezogen werden.</p>
1.2: Balancieren vorwärts mit Sandsäckchen 	<p>Das Kind hat die Aufgabe, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf vorwärts über den Balken zu balancieren. Dabei setzt das Kind in einer kontinuierlichen Vorwärtsbewegung einen Fuß vor den anderen und verlässt dabei den Balken nicht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • das Sandsäckchen fällt nicht vom Kopf • die Füße werden voreinander aufgesetzt • der Balken wird nicht verlassen 	<p>Pro erfülltes Kriterium kann 1 Sekunde als Bonuszeit von der Gesamtzeit abgezogen werden. Es kann maximal eine Bonuszeit von 3 Sekunden erreicht und somit abgezogen werden.</p>
<p>Anmerkung:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sollte das Sandsäckchen vom Kopf fallen, balanciert das Kind einfach ohne Sandsäckchen weiter. Es erhält keine Bonuszeit. - Sollte das Kind neben den Balken treten, balanciert es von der Stelle weiter. Es erhält keine Bonuszeit. 		
1.3: Rolle vorwärts 	<p>Das Kind hat die Aufgabe, aus dem Stand eine Rolle vorwärts auszuführen und im Anschluss wieder im Stand zu stehen. Dabei soll die Rolle in einer gradlinigen und flüssigen Bewegung ausgeführt werden. Die Abrollbewegung erfolgt über die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • die Rolle wird flüssig und gradlinig ausgeführt • die Abrollbewegung erfolgt über die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule • das Kind kommt nach der Rolle in den Stand 	<p>Pro erfülltes Kriterium kann 1 Sekunde als Bonuszeit von der Gesamtzeit abgezogen werden. Es kann maximal eine Bonuszeit von 3 Sekunden erreicht und somit abgezogen werden.</p>
<p>Anmerkung:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sollte von dem Kind keine Rolle vorwärts gezeigt werden können, kann es eine Rolle über die Längsachse zeigen und bekommt eine Zeitstrafe von 10 Sekunden. 		
1.4: Eimerwurf 	<p>Das Kind hat die Aufgabe, ein Sandsäckchen mit einer einhändigen Wurfbewegung in den zwei Meter entfernten Eimer zu werfen. Das Kind hat maximal zwei Versuche, das Sandsäckchen in den Eimer zu werfen. Trifft das Kind beim ersten Versuch nicht, muss es sich selber das Sandsäckchen wiederholen. Die Zeit wird gestoppt entweder, wenn das Sandsäckchen im Eimer oder beim zweiten Versuch auf dem Boden liegt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • das Sandsäckchen wird einhändig geworfen 	<p>Bei einem einhändigen Wurf kann eine Bonuszeit von 1 Sekunde von der Gesamtzeit abgezogen werden.</p>

Parcours 2

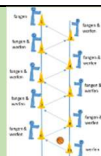


Aufgabe	Anforderung	Kriterien für Bonuszeiten	Berechnung Bonuszeiten
<p>2.1: Hoch- und Niedersprünge</p> 	<p>Das Kind hat die Aufgabe beidbeinig Hoch- und Niedersprünge auf bzw. von Steppern oder kleinen Hockern zu absolvieren. Dabei ist auf ein dynamisches, rhythmisches und abfederndes Hüpfen zu achten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Absprung und Landung erfolgt beidbeinig • Dynamik, Rhythmik und Abfederung sind gut erkennbar 	<p>Pro erfülltes Kriterium kann 1 Sekunde als Bonuszeit von der Gesamtzeit abgezogen werden. Es kann maximal eine Bonuszeit von 2 Sekunden erreicht und somit abgezogen werden.</p>
<p>2.2: Balancieren rückwärts</p> 	<p>Das Kind hat die Aufgabe, rückwärts über den Balken zu balancieren. Dabei setzt das Kind in einer kontinuierlichen Rückwärtsbewegung einen Fuß hinter den anderen und verlässt dabei den Balken nicht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • die Füße werden hintereinander aufgesetzt • der Balken wird nicht verlassen 	<p>Pro erfülltes Kriterium kann 1 Sekunde als Bonuszeit von der Gesamtzeit abgezogen werden. Es kann maximal eine Bonuszeit von 2 Sekunden erreicht und somit abgezogen werden.</p>
<p>Anmerkung:</p>	<p>- Sollte das Kind neben den Balken treten, balanciert es von der Stelle weiter. Es erhält keine Bonuszeit.</p>		
<p>2.3: Pylonen Slalom</p> 	<p>Das Kind hat die Aufgabe, rückwärts die Pylonen im Slalom kontinuierlich zu umlaufen. Dabei werden die Füße abwechselnd hintereinander aufgesetzt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • es erfolgt ein kontinuierliches Rückwärtslaufen • die Füße werden abwechselnd in der Rückwärtsbewegung aufgesetzt • die Pylonen werden im Slalom umlaufen 	<p>Pro erfülltes Kriterium kann 1 Sekunde als Bonuszeit von der Gesamtzeit abgezogen werden. Es kann maximal eine Bonuszeit von 3 Sekunden erreicht und somit abgezogen werden.</p>
<p>2.4: Sprint zum Eimer</p> 	<p>Das Kind hat die Aufgabe, möglichst schnell von einer Startmarkierung aus, ein Sandsäckchen in den zehn Meter entfernten Eimer zu bringen. Die Zeit wird gestoppt, wenn das Sandsäckchen im Eimer liegt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • keine 	<p>keine</p>

Parcours 3



+



Wertungsbogen Geschicklichkeitsparcours

Gruppe: _____

	Voltigier*innen	Zeit Parcours	Zeitbonus Aufgabe 1	Zeitbonus Aufgabe 2	Zeitbonus Aufgabe 3	Zeitbonus Aufgabe 4	Zeitstrafe	Gesamtzeit aus : Zeit Parcours abzüglich Zeitbonus plus Zeitstrafen			
1											
2											
3											
3											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
								Gesamtzeit aller Voltigierer	+ ggf. Zeit von Gruppenaufgabe Ballweitergabe	Gesamtzeit aller Voltigierer + Ballweitergabe	Gesamtwertungszeit dividiert durch Anzahl der Voltigierer