

# 4. UNTERRICHTSEINHEIT:

## Wandlauf

<b>Lernziel:</b>	Beim Wandlauf sollen die Schüler zum einen lernen, an der Wand hoch- bzw. entlangzulaufen, zum anderen sollen sie die Wand jedoch auch zur Überwindung von Hindernissen nutzen. Dementsprechend dienen die Techniken des Wandlaufs dazu, entweder über oder auf ein Hindernis zu springen und danach wieder präzise zu landen.
<b>Material:</b>	Niedersprungmatten, großer Kasten in verschiedenen Höhen, evtl. Schaumstoffhindernis, Hallenwand (idealerweise gepolstert)
<b>Aufbau:</b>	Muss Schritt für Schritt nach jeder Übung erweitert werden.

### **Sicherheitshinweise:**

- ✓ Es muss immer mindestens eine Hand an der Wand gelassen werden, um sich im Falle des Abrutschens abfangen zu können und den Kopf zu schützen.
- ✓ Man sollte lieber mehrere kleine anstatt wenige große Schritte machen.
- ✓ Nie mit gestrecktem Bein auf die Wand zuspringen!
- ✓ Beim Anlauf sollten die Schüler **nie** über eine Niedersprungmatte laufen!

**Tipp:** Die Schüler sollten hin und wieder mit der Handfläche über ihre Schuhsohlen streichen. Mit sauberen Sohlen ist der Halt an der Wand direkt viel besser!

### 1. Übung: Wandlauf gerade



<b>Aufbau:</b>	Es wird lediglich die Hallenwand genutzt.
----------------	---

- Der Schüler läuft frontal auf die Wand zu (etwa 15 Meter Anlauf).
- Er läuft mit kleinen Schritten die Wand hoch und versucht dabei zunächst, einfach nur an Höhe zu gewinnen.
- Eine Hand wird schützend vor den Körper gehalten, die andere wird nach oben ausgestreckt, um die Höhe ersichtlich zu machen.
- Der Schüler stößt sich am höchsten Punkt ab und landet mit beiden Beinen parallel zueinander (Kniewinkel etwa 90 Grad).



## 6. UNTERRICHTSEINHEIT:

### Schwingen durch Hindernisse (Franchissement)

<b>Lernziel:</b>	Die Unterrichtseinheit soll den Schülern vermitteln, Hindernisse wie z. B. Treppengeländer o. Ä. möglichst effektiv durch Schwingen zu „durchdringen“. Besonders wichtig sind dabei Kraft und Körperspannung.
<b>Material:</b>	1–2 Recks, Niedersprungmatten, Weichbodenmatten, 1 Bank, ggf. Schaumstoffhindernis oder Gummischnur, 1 großer Kasten
<b>Aufbau:</b>	Muss Schritt für Schritt nach jeder Übung erweitert werden.

#### 1. Übung: Schwingen an der Reckstange (aus dem Stand)



<b>Aufbau:</b>	Die Stange des Recks wird auf Schulterhöhe eingestellt (ggf. zweites Reck in einer anderen Höhe aufstellen). Ringsherum wird mit Niedersprungmatten abgesichert. Eventuell Schaumstoffhindernis oder Gummischnur bereithalten.
----------------	--

#### ! Sicherheitshinweis:

- ✓ Um ein Abrutschen an der Stange zu verhindern, sollte ggf. Magnesium für die Hände genutzt werden.
- Der Schüler platziert die Hände an der Reckstange.
- Die Beine sind etwa einen Meter von der Stange entfernt.
- Mit einem Bein Schwung nehmen und unter der Stange durchschwingen (wie der Unterschwung beim Reckturnen).
- Die Füße schwingen möglichst hoch, am höchsten Punkt werden die Arme losgelassen.
- Die Landung erfolgt im parallelen Stand und es wird ggf. mit einer Rolle abgeschlossen.
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann unter der Reckstange das Schaumstoffhindernis bzw. die Gummischnur platziert werden. Der Schüler schwingt durch die Lücke, ohne das Hindernis zu berühren.



# Station 05



**Achtung:** Niemals von vorn  
an ein Tor springen,  
es könnte nicht gut  
verankert sein!



# Station 06

