



# HEXATHLON

Ausdauerförderung – kommunikativ und spielerisch

## Vorbemerkungen und Ziele

Die hier vorgestellte moderate Ausdauerförderung wird in Zweiergruppen in Anlehnung an den Biathlon durchgeführt. Neben dem Gehen oder Laufen von einer festgelegten Rundenanzahl gibt es eine Reihe von verschiedenen Aufgabenstellungen, die – circuitmäßig angeordnet – jeweils mit dem/der Partner/in zu absolvieren sind. „Hexa“ heißt zwar sechs, für uns soll es jedoch die Bedeutung „viel“ haben. Ob sechs, acht oder zehn Stationen aufgebaut werden, hängt von der Zahl der Teilnehmenden oder von der Dauer der Übungseinheit ab.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

#### ● Begrüßung und Bekanntgabe des Stundenthemas

#### ● Verschiedene Formen des Gehens

Die Teilnehmenden (TN) gehen in kreuz und quer durch die Halle.

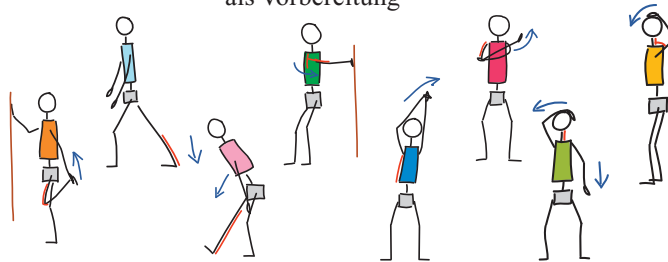
#### Gehvariationen:

- im Rhythmus der Musik gehen
- mit gegenseitiger Begrüßung
- in Schlangenlinien
- auf den Linien
- wie bei einer Modeschau
- aufrecht wie ein König/eine Königin
- freie Weg suchen und schnell gehen
- wie beim Einkaufsbummel schlendern
- rush hour oder Schnäppchenmarkt
- im Zeitlupentempo

#### ● Vorbereitende Gymnastik

##### ⊙ Kreisauflistung

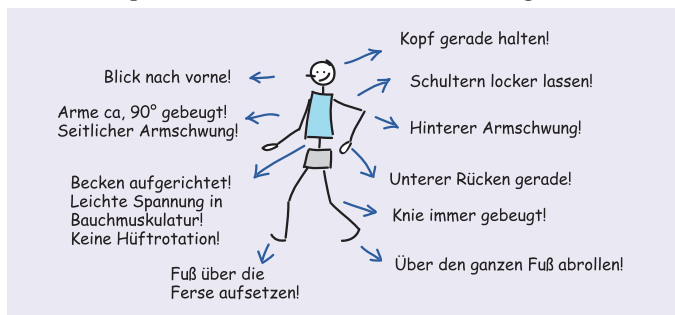
- Recken und strecken in alle Richtungen
- Kurzes Dehnen von Oberschenkelvorderseite, Waden, Beinrückseite, Brust-, seitliche Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur



⊙ Kurzes, sanftes Dehnen der Muskulatur als Vorbereitung

#### ● Kurzinformation zum Walking

Kurzes Gespräch mit Demonstration der Walking-Technik



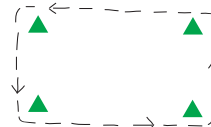
⊙ Den TN wichtige Hinweise zum Walking geben

✔ Ggf. Wandzeitung vorbereiten

#### ● Walken und dabei einen/eine Partner/in finden

Die TN walken um ein mit Hütchen markiertes großes Viereck herum und sollen möglichst einen/eine Partner/in finden, der/ die mit der gleichen Geschwindigkeit unterwegs ist.

⊙ Gleichschnelle/n Walking-Partner/ Partnerin finden



⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis

● = Inhalt, ⊙ = Organisation



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Aufbau des Hexathlon Parcours

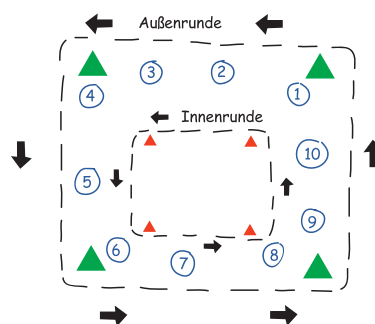
Die Paare bauen innerhalb des markierten Vierecks die Stationen auf und demonstrieren sich gegenseitig Spielvarianten.

- 1 Federball
- 2 Indiaca
- 3 Bohnensäckchen-Zielwurf in einen Kasten
- 4 Joghurtbechertennis
- 5 Softbälle zupassen
- 6 Beachtennis
- 7 Reifen rollen
- 8 Tamburello
- 9 Frisbee
- 10 2 Luftballons in der Luft halten

## Absichten und Hinweise

### ⊙ Aufbau der Spielstationen

- ✔ Geräte: Federball, Softbällen, Indiaca, Bohnensäckchen, kleiner Kasten, Frisbee, Luftballons, Beachtennis, Reifen, Joghurtbechern, Tennisbälle, Tamburello, Luftballons



Außenrunde = Trainingsrunde

Innenrunde = „Freundschaftsrunde“

### SCHWERPUNKT (25 - 30 Minuten)

#### ● Durchführung des Hexathlons

Die TN walken zu zweit eine festgelegte Anzahl von Runden (z.B. 2 Runden). Danach gehen sie zu einer freien Spielstation und führen 1 Min. lang ihr Rückschlagspiel durch. Für jeden Fehlversuch bzw. heruntergefallenen Ball gibt es nach dieser Minute eine Strafrunde bzw. „Freundschaftsrunde“, die das Paar gemeinsam absolviert.

Danach walken sie wieder zwei Runden und begeben sich erneut zu einer Spielstation. Ggf. müssen sie auch hier wieder „Freundschaftsrunden“ absolvieren.

⊙ Moderate Ausdauerförderung mit individueller Dosierbarkeit, Koordination und Spaß

- ✔ Musikeinsatz
- ✔ An unterschiedlichen Positionen starten
- ✔ Individuelles Tempo; schnellere Paare können auch joggen
- ✔ Das Spiel dauert so lange, bis alle Spielstationen einmal angelaufen worden sind
- ✔ Genügend Zeit geben, damit alle im individuellen Tempo fertig werden können

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5-7 Minuten)

#### ● Lockeres Ausgehen

Die Paare, die schon fertig sind, gehen locker aus bis auch die anderen soweit sind. Freie Spielstationen können genutzt werden.

⊙ Herzfrequenzsenkung nach der Belastung

#### ● Abbau der Stationen

Im Anschluss baut jedes Paar die von ihm aufgebaute Station wieder ab.

⊙ Gemeinsamer Abbau der Stationen  
✔ Ggf. „Siegerehrung“ des schnellsten Paares

### AUSKLANG (5-8 Minuten)

#### ● Atemgymnastik

#### ⊙ Kreislaufstellung mit Armspannweite Abstand

- Ausschütteln von Armen und Beinen
- Einfache, in Zeitlupentempo ausgeführte gymnastische Bewegungen oder Stretchingformen kombiniert mit bewusstem Atmen

⊙ Beruhigen, Entspannen

- ✔ Einsatz von ruhiger, instrumentaler Entspannungsmusik
- ✔ Atmung und Bewegung miteinander kombinieren:
  - Einatmen bei hebenden und öffnenden Bewegungen
  - Ausatmen bei senkenden und schließenden Bewegungen

