

Poly-Athlon

Autor(en): **Mägerli, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992959>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Diesem praktischen Beispiel eines Mehrkampfes liegen einige Annahmen zu Grunde, welche die Wahl der Disziplinen bestimmte. Mit etwas Fantasie können auch andere Aufgaben erfunden werden.

*Barbara Mägerli
J+S-Fachleiterin Polysport, ESSM
Zeichnungen: Leo Kühne*

Annahmen

Als Zielpublikum sind für unsere Beispiele Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren einer polysportiven Gruppe angenommen. Im vergangenen halben Jahr standen folgende Aktivitäten im Unterrichtsprogramm:

- Tchoukball wurde eingeführt und regelmässig gespielt.
- Auf dem Mountainbike und den Inline-Skates wurde immer wieder Ausdauer und Gleichgewicht trainiert.
- Mit Partnerakrobatik steigerten wir die Körperspannung und die Körperbeherrschung.
- Laufen in allen Variationen gehörte zum Grundprogramm.

Was liegt nun näher, als all diese Tätigkeiten zu einem Poly-Athlon zusammenzufassen und als Gruppenwettkampf auszutragen?

Organisation

Es werden sovielen 4er-Gruppen wie möglich gebildet und mit Buchstaben benannt: A, B, C, D usw. Die einzelnen Stationen oder Wettkampfaufgaben werden fortlaufend nummeriert (1, 2, 3, 4...), je nach ausgewählten Stationen (vgl. Tabelle). Jede Gruppe erhält die einzelnen Aufgaben schriftlich, in der richtigen Reihenfolge und mit allen nötigen Unterlagen.

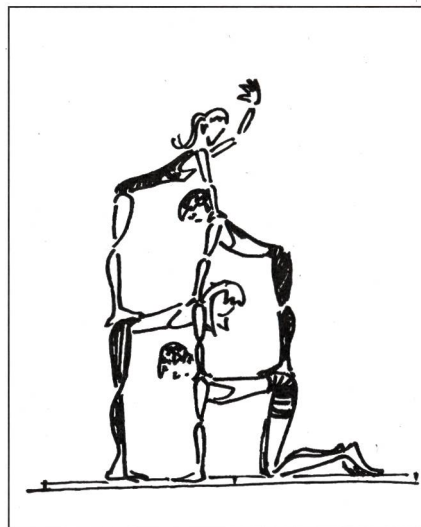
Praxisbeispiel aus dem Polysport

Poly-Athlon



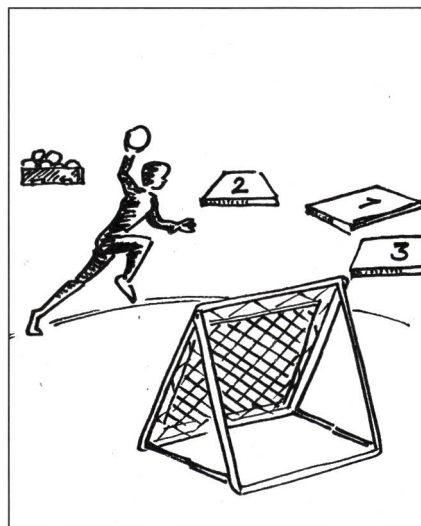
Zeichnen: Ratespiel mit Laufsequenzen

Die ganze Gruppe begibt sich an den ihr zugewiesenen Posten (Z), der auf der beiliegenden Karte eingezeichnet ist. Ein Gruppenmitglied rennt zurück zum Start. Dort wird ihm ein Wort (Begriff) gezeigt. Zurück bei der Gruppe zeichnet er so lange, bis jemand den Begriff errät. Verboten ist Zahlen und Buchstaben zu gebrauchen. Der Zeichner sagt nur ja oder nein. Derjenige, der den Begriff erraten hat, erhält am Start das nächste Wort, nachdem er als «Passwort» den erratenen Begriff genannt hat. Beilage: 1 Block, ein Bleistift.



Akrobatik: Pyramidenbau

Probiert die folgende Pyramide so lange, bis jedes Gruppenmitglied jede Position einmal eingenommen hat. Beilage: Bild einer 4er-Pyramide (vgl. Zeichnung).



Tchoukball: Zielübung

Geht zu Posten T (siehe aufgehängte Karte am Start). Immer ein Gruppenmitglied rennt zum Ball (Handball), versucht über einen Wurf auf das Tchoukball-Gitter eine der drei Matten zu treffen (vgl. Zeichnung). Punkte: Matte 1 = 2 Punkte, Matte 2 = 1 Punkt, Matte 3 = 3 Punkte). Wieviele Punkte erhält die Gruppe zusammen, nachdem jedes Mitglied 3 Würfe abgegeben hat?

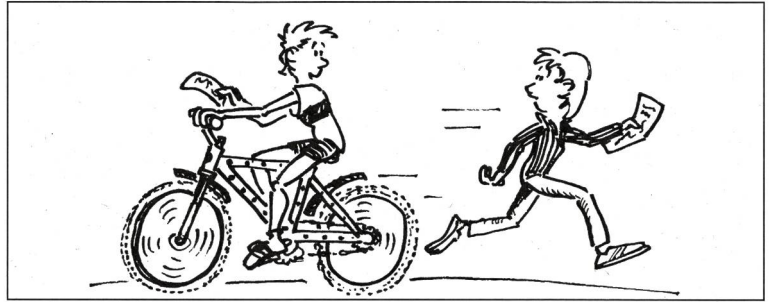
Satz: OL mit 8 Posten

Bei jedem Posten steht ein nummeriertes Wort auf einer Karte. Die Nummer entspricht dem Platz des Wortes im Satz. Der Satz kann vorwärts und rückwärts gelesen werden. Übertrag die auf der «Übertragungskarte» eingezeichneten Posten (1–8) auf eure Karte! Jeder Posten muss angelaufen werden. Notiert euch die «Message» beim Posten. Versucht, die Aufgabe so schnell wie möglich zu lösen! Setzt den Satz zusammen und notiert die Lösung auf dieses Blatt.



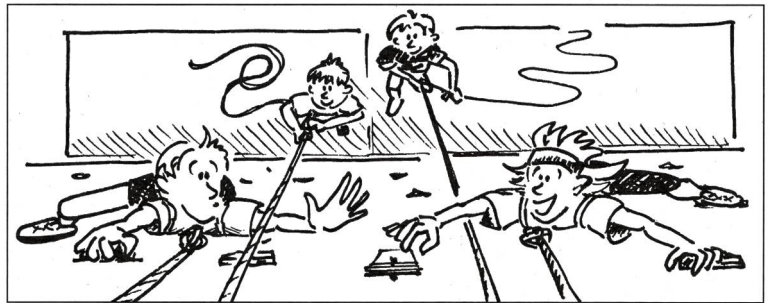
Duathlon: OL mit verschiedenen Fortbewegungsmitteln

Auf der 25 000er-Karte sind 4 (resp. 5 Posten für Gruppen mit ungerader Teilnehmerzahl) eingezeichnet: A und B, C und D (und E). A setzt zu Fuss den Posten A, B setzt zu Fuss den Posten B. Jetzt holen beide den vom Partner gesetzten Posten mit dem Bike und bringen ihn über den auf der Karte eingezeichneten Weg zurück. Dito für C und D. Achtung: «Wer keinen Kopf hat, hat's in den Beinen!» Für 3er-Gruppen: A setzt A, B setzt B, C setzt C. A holt B, B holt C, C holt A. Material: Je 2 markierte 25 000er-Karten/Gruppe, 4–5 Mountainbikes.



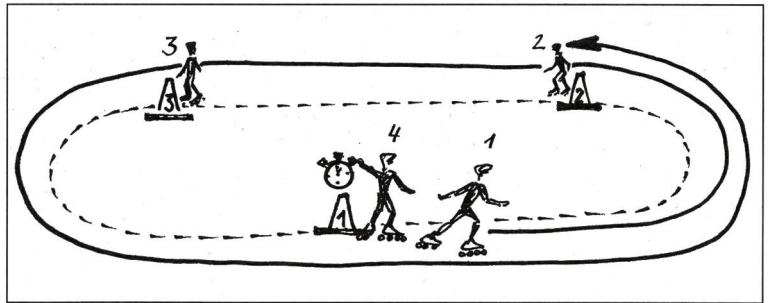
Klettern: Leichte- bis mittlere Kletteraufgaben

Begeht euch an die Kletterwand in der Turnhalle. Dort findet ihr verschiedene Zahlenbündchen in der Wand. Jedes Gruppenmitglied klettert zweimal und punktet, indem es sich seine ihm mögliche Punktezahl erklettert. Schreibt die Summe eurer Kletterpunkte auf das beiliegende Blatt.



Inline-Skates-Americaine: Intervalltraining auf Rollen

Begeht euch zur 400-m-Rundbahn und montiert die Inline-Skates! Bei der Pillone 1 stellen sich 2 Personen auf, bei den Pillonen 2 und 3 (bei 5 Personen 4 Pillonen) je eine Person. Nummer 4 (oder 5) zieht ein Band über. An der Pillone 1 befindet sich eine Stoppuhr. Nr. 4 resp. 5 startet die Uhr, wenn Nr. 1 losfährt. Nr. 1 stoppt die Uhr, wenn Nr. 4 resp. 5 wieder an die Pillone 1 ankommt.



Auswertung

Für jeden Posten erhält die Gruppe ein Blatt mit dem Beschreibung der Aufgabe. Die Aufgabenblätter werden jeder Gruppe in der ihr zugeordneten Reihenfolge übergeben (siehe dazu Übersichtstabelle). Diese kann ebenfalls direkt für die Erstellung der Rangliste übernommen werden. Die kursiv geschriebenen Disziplinen werden für die Rangierung erfasst. Maximalpunktezahlen werden in Rangpunkte umgewandelt: →

Tabelle zu Poly-Athlon

	A	B	C	D	E	F	G
1.	Zeichnen	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte:
2.	Tchouk Punkte:	Zeichnen	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon
3.	Duathlon	Tchouk Punkte:	Zeichnen	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro
4.	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte:	Zeichnen	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:
5.	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte:	Zeichnen	Klettern Punkte:	Inline Zeit:
6.	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte:	Zeichnen	Klettern Punkte:
7.	Klettern Punkte:	Inline Zeit:	Satz-OL Punkte:	Akro	Duathlon	Tchouk Punkte:	Zeichnen
P							
R							