

Zeig mir, wie ich werfe

Bewegungen sehen, verstehen und die eigene Wurftechnik verbessern – schrittweise werden Schüler:innen an das selbstständige Lernen mit Bewegungsaufnahmen herangeführt

Marcel Rudolf, Michael Kurschus, Sebastian Siller*

Zu Beginn des neuen Schuljahres habe ich erstmals eine fünfte Klasse übernommen und stellte schon in den ersten Wochen fest: In unterschiedlichen Spielsituationen sind Erfolg und Misserfolg von der Fähigkeit abhängig, einen Ball besonders fest, weit oder präzise zu werfen. In Aussagen wie „Wir haben keine Chance, wenn Jonas den Ball nicht werfen kann“ oder „Das ist unfair, wenn die andere Mannschaft viel besser werfen kann“ äußerte sich der Unmut meiner Schüler:innen. So dürfen Lehrkräfte das intuitive und ökonomische Werfen (Schrittstellung, Körperrotation, Ausstrecken des Wurfarmes) nicht als gegeben annehmen, sondern müssen dies bewusst in den Fokus rücken. Das Vorhaben, den Schlagwurf, wie er etwa im Handball und in vielen weiteren Sportarten sowie kleinen Spielen Anwendung findet, zu verbessern, war geboren. Helfen soll dabei eine videogestützte Bewegungsanalyse (s. auch *Forum*-Beitrag in diesem Heft).

In der Jahrgangsstufe 5 erfordert dies das schrittweise Heranführen an die kognitive Betrachtung des Schlagwurfs, das

anhand der Minisequenz vorgestellt wird (**Abbildung 1**, S. 14).

Ein echtes Bewegungsproblem

In der ersten Stunde des Unterrichtsvorhabens spielt die Klasse eine Variante des bekannten Brennballspiels, bei der die Mannschaft im Innenfeld den Ball mit drei Wurfpassen zirkulieren lässt, bevor er in das am Startpunkt liegende Gefäß abgelegt werden darf. Im Anschluss werden gemeinsam Probleme angesprochen, die während des Spiels aufgetreten sind. Ein Schüler äußert sich lautstark: Durch „Lauern“ vor der Wurfzone werden viele Bälle gleich abgefangen. Denn viele Lernende wissen genau, dass einige ihrer Mitschüler:innen nicht die motorischen Voraussetzungen besitzen, um den Ball weit zu werfen. Darum frage ich die Lernenden nach der möglichen Ursache für ihre Beobachtung. Prompt erhalte ich die Antwort einer Schülerin: „Man muss doch den Ball weiter werfen.“ Ferner nennt eine Schülerin, dass ungenaue Pässe im Innenfeld den Spielfluss stören, weil sie der gegnerischen Mannschaft mehr Zeit zum Laufen verschaffen.

Schnell eröffnen sich den Schüler:innen Bewegungsprobleme, die wir mithilfe von Videografien unserer Bewegungen lösen möchten. So stelle ich der Klasse das Vorhaben vor, das diese mit erstaunlich großer Freude aufnimmt. Theorie und Praxis von Bewegungen sind nun nicht mehr getrennt voneinander zu sehen. Hier

Betrachtung von außen, die Funktionen einzelner Bewegungen zu erkennen und die verschiedenen Bausteine des Bewegungslernens enger zu verknüpfen.

Bewegungsbilder einordnen

Als ein Mindeststandard der praktischen Umsetzung gilt es, Bewegungsbilder in eine funktionale Bewegungsreihe einzuordnen. Die entsprechenden Phasenbilder sammeln die Lernenden auf Kärtchen in Form eines Staffellaufs, bei dem sie während des Laufens einen Ball prellen. Ich habe den Eindruck, dass die spielerische Heranführung den Zugang zur „Sporttheorie“ auflockert. Das Sortieren der gesammelten Bilder zu einer Bewegungsreihe gleicht einem Rätselspiel, das erste Diskussionen aufkommen lässt. Während der anschließenden Präsentation der Reihenfolgen besprechen wir gemeinsam die diskutierten Unterschiede in der Wahrnehmung. Die klare Struktur des Schlagwurfes erlaubt schließlich eine eindeutige und für die Lernenden schlüssige Bewegungsfolge.

Knotenpunkte einer Bewegung erkennen und begründen

Als Nächstes erläutere ich die Zielaufgabe, mittels Videografie die Unterschiede zwischen eigener Bewegung und einem Idealbild zu identifizieren. Um die Anforderungen an die Bewegungsanalyse dem Alter der Lernenden weiter anzupassen, wird

Lerngruppe 5. Klasse

Zeitbedarf 3 Doppelstunden

Material Tablets, Schlagbälle, Handbälle, Whiteboard, Phasen der Schlagwurfbewegung als Kärtchen zum Sammeln und Sortieren



**netzwerk
lernen**

Praxis | Pädagogik 6/2022

zur Vollversion



Bewegungsbilder in eine funktionale Bewegungsreihe einordnen

Bewegung, sondern auf Knotenpunkte der Bewegung gelegt. Die Schüler:innen begründen, welche Funktion etwa die ausholende Armbewegung für das Bewegungsziel des Schlagwurfes hat.

Hier wähle ich exemplarisch Bewegungsmomente aus, da es weniger darum geht, jeden Moment der Bewegung im Detail zu betrachten, sondern das Erfahren einer vergleichenden Betrachtung von Innen- und Außenwahrnehmung im Vordergrund steht. Zu empfehlen ist es, diejenigen Phasen zu wählen, in denen Bewegungsausprägungen deutlich zu beobachten sind, zum Beispiel der Arme und Beine.

diese Überlegungen ihr Verständnis für das Beobachten von Bewegungen.

Aufnahmen einer Bewegung erstellen und betrachten

Die Lernenden beginnen in Kleingruppen mit der Videografie der Schlagwürfe und vergleichen die zuvor identifizierten Knotenpunkte der Bewegung mit der entsprechenden eigenen Momentaufnahme ihrer Aufnahme. Ich stelle fest, dass es den Schüler:innen dank der

einfachen Bedienung der Tablets leichtfällt, selbstständig zu arbeiten und in den gemeinsamen Austausch zu treten. Ich benötige kaum Zeit, um technische Fragen zu beantworten, sondern nutze diese, um einen Eindruck von Ergebnissen zu erhalten und mit den Gruppen über ihre Beobachtungen zu sprechen. **K1**

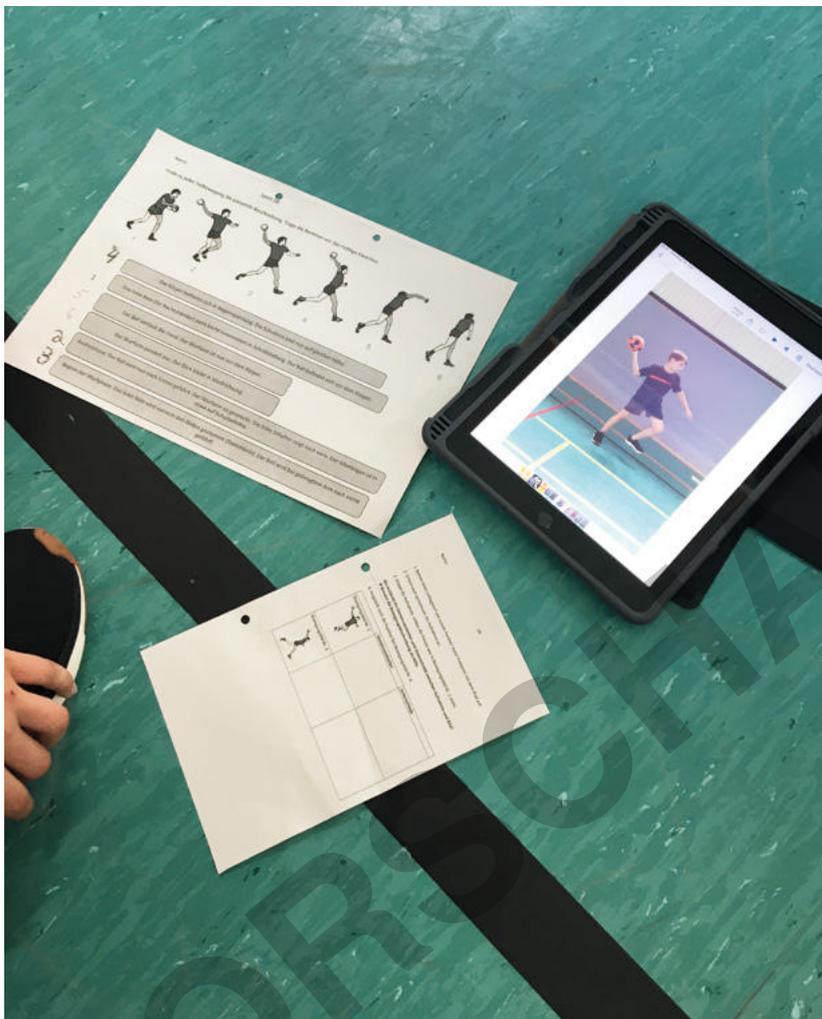
Zur Sicherung dient im Anschluss an die ersten eigenständigen Bewegungsbeobachtungen eine gemeinsame Besprechung von Fehlerquellen. Hier haben die Lernenden Gelegenheit, ihre Erkenntnisse vorzustellen. Wir

Bedingungen für Videoaufnahme benennen

Bevor nun die Schüler:innen mit der gegenseitigen Aufzeichnung ihrer Wurfbewegungen beginnen, überlegt die Klasse, welche Kriterien für die gelingende Bewegungsaufnahme entscheidend sind. Schnell verweisen die Lernenden auf die seitliche Kameraposition analog zur Bewegungsreihe. Obwohl dies zunächst banal erscheint, stehen die Lernenden vor der Aufgabe, kritisch zu entscheiden, welche Perspektive eine gelingende Betrachtung am

K1 | BEWEGUNGEN AUFNEHMEN MIT TABLETS

Das Tablet als Mittel zur videografischen Aufnahme von Bewegungen zeichnet sich insbesondere durch den mobilen Einsatz in der Sporthalle und im Freien aus. Bewegungen können aus der Außensicht aufgenommen und in Echtzeit mit einer beliebigen Verzögerung wiedergegeben, zurückgespult oder angehalten werden. Die Lernenden erhalten eine visuelle Rückmeldung zu Fehlern, die allein verbal nicht möglich wäre. Dadurch kann der Korrekturprozess nach einer Eingewöhnungszeit zu großen Teilen selbsttätig durch die Lernenden durchgeführt werden und die Lehrkraft als Lernbegleitung sukzessive zurücktreten (vgl. Sohnsmeier & Sohnsmeier, 2014, S. 29). Ähnliche Projekte zeigen, dass dies nicht nur die Motivation fördert, sondern auch Lernprozesse in Form von fachlichen Schlüsselqualifikationen wie Selbststeuerung, Bewegungskompetenz und personalen Kompetenzen (vgl. Schaumburg, Prasse, 2019, S. 232; Weber & Rüterborries, 2018, S. 32). Mit dem Vergleich der beiden Aufnahmen vor und nach gezielten Übungsphasen nimmt der Einsatz des Tablets eine lernprozessbegleitende Nutzungsebene ein, die das Geleistete in den Vordergrund stellt.



Die Schüler:innen benennen Knotenpunkte der Wurfbewegung

Reflexion der Videoanalyse

Zum Abschluss der Sequenz gibt es eine erneute Aufnahme der Wurfbewegung. Die Beobachtung erfolgt analog zur ersten Bewegungsaufnahme, allerdings mit dem Augenmerk auf die ermittelten Fehlerquellen. Dazu erhalten die Lernenden den Auftrag, beide Aufnahmen zu vergleichen und zu entscheiden, ob sie die Fehlerbilder aus der vergangenen Stunde noch immer feststellen können.

Im abschließenden Reflexionsgespräch benennen die Lernenden Erfahrungen des individuellen Bewegungslernens. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der zweiten Aufnahmephase. Gemeinsam überlegen die Lernenden, welche Veränderung sie beim Werfen bewusst vorgenommen haben und ob sie eine Verbesserung beim Betrachten des Wurfvideos feststellen konnten. Einfache Impulsfragen, die den Vergleich von Innen- und Außenwahrnehmung kontrastieren, steuern das Gespräch und rufen den qualitativen Wert der videobasierten Bewegungsanalyse in das Bewusstsein der Lernenden. Antworten wie „Ich habe mit dem Arm weiter ausgeholt“ oder „Ich habe mich seitlich hingestellt“ zeigen, dass das (medial gestützte) Lernvorhaben die Wurfbewegung verbessert hat und die Bewegungen „ganz nebenbei“ fachgerecht verbalisiert wurden.

So wird die Videografie eine echte methodische Handlungsoption beim selbstbestimmten Bewegungslernen.

Natürlich forderten die Schüler:innen nun ein, ihr erworbenes Bewegungswissen auch auf die Probe zu stellen. Vor dem Hintergrund einer erneuten Spielbeobachtung („Lohnt es sich immer noch, vor der Wurfzone zu lauern?“)

thematisieren den nicht ausgestreckten Arm, der eine optimale Beschleunigungsphase verhindert. Dies konnten einige Gruppen mithilfe des Vergleichs von Videoaufnahme und Phasenbild beobachten.

Im Dialog mit den Lernenden erhalte ich so einen Eindruck vom Bewegungs-

verständnis und den Schwierigkeiten der Klasse und kann in den Folgestunden darauf zurückgreifen. Dort unterbreite ich den Schüler:innen neben spielerischen Phasen ein Übungsangebot in Anlehnung an Belz (2017) zur Verbesserung des Schlagwurfes, welches die beobachteten Fehlerquellen individuell thematisiert.

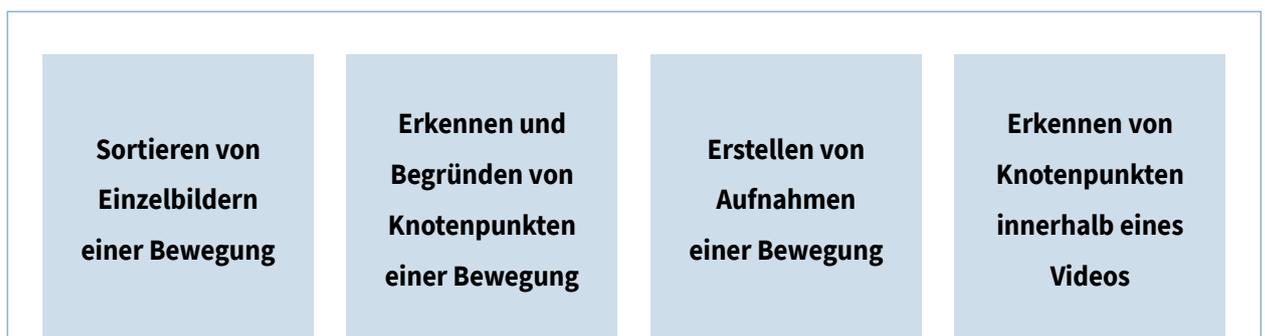


Abb. 1: Etappen der Videoanalyse

schlage ich unser Ausgangsspiel Brennball vor. Dem Vorschlag stimmt die Klasse mit Freude zu.

Fazit und Ausblick

„Wie kann die Selbst- und Bewegungswahrnehmung beim Schlagwurf von Lernenden mittels Videografie gefördert werden?“, lautete die übergeordnete Fragestellung zum Bewegungslernen. Die Antwort ergab eine methodisch-didaktische Abfolge von Handlungsschritten, die den Schüler:innen über den Erwerb einer spezifischen Bewegungsfertigkeit hinaus ein Repertoire zum selbstbestimmteren Lernen mit auf den Weg gegeben hat.

Lassen Lehrkräfte die Lernenden mit einem Bewegungsvideo allein, stellt dies eine Überforderung für sie dar. Versuchen die Lernenden, alle oder möglichst viele Fehler unmittelbar zu erkennen? Konzentrieren sie sich auf die Hauptfunktion der Bewegung? Erkennen sie überhaupt die Hauptfunktion? Wie können sie überprüfen, ob sie einen Fehler korrigiert haben? Diese und weitere Überlegungen zum Umgang mit einem Bewegungsvideo sind im Vorfeld zu durchdenken.

In der hier vorgestellten Sequenz werden mit den Schüler:innen Lernstrategien erarbeitet, damit sie ihr Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und bewusst reflektieren. Die videobasierte Bewegungsanalyse hat demnach viel Potenzial: Sie kann diagnostische Funktionen erfüllen, die als Ausgangspunkt für individualisierende Maßnahmen dienen sowie Transparenz über den Lernstand schaffen. So eröffnet das Medium in verschiedenen Bereichen des Bewegungslernens eine echte Lernchance, etwa in der Leichtathletik, Gymnastik, Mannschaftsspielen und Rückschlagsportarten mit taktischen und technisch normierten Elementen. Es lohnt sich, Lernende mit dieser Methode frühzeitig Erfahrungen sammeln zu lassen.

*Das Vorhaben wurde von der Autorengruppe geplant und von Marcel Rudolf in einer 5. Klasse praktisch umgesetzt.

Literatur

Belz, M. (2017). Werfen mit dem Schweißball. Schüler und Schullehrkräfte nutzen ein Wurfgerät und



Die Lernenden betrachten Unterschiede zwischen eigener Bewegung und Idealbild anhand der identifizierten Knotenpunkte

erkunden verschiedene Möglichkeiten, wie dieses geworfen werden kann. *sportpädagogik*, 41 (3+4), S. 38–43.

Schaumburg, H. & Prasse, D. (2019). *Medien und Schule*. Verlag Julius Klinkhardt.

Sohnsmeyer, T. & Sohnsmeyer, J. (2014). Gerätturnen mit digitalen Medien – Bewegungskorrektur im Sportunterricht mit Videofeedback. *sportpädagogik*, 38 (5), S. 27–29.

Weber, K. & Rüterborries, L. (2018). Film ab beim Sprungwurf. *sportpädagogik*, 42 (5), S. 32–35.

Marcel Rudolf ist Studienrat für die Fächer Sport und Französisch an der Wigbertschule in Hünfeld.

Michael Kurschus ist Fachausbilder für Sport am Studienseminar für Gymnasien in Fulda.

Sebastian Siller ist Studienrat für die Fächer Sport und Mathematik an der Rabanus-Maurus-Schule in Fulda und hat einen Ausbildungsauftrag im Fach Sport am Studienseminar für Gymnasien in Fulda.

D Differenzierung auf den Punkt gebracht

Aspekte der Heterogenität:

- Leistungsniveau
- Lerntypen

Methode:

- Videoanalyse
- Selbst- und Partnerkorrektur
- Lernende arbeiten auf der Grundlage persönlicher Wurfverfahren

Praxistipp:

Die Erstellung von Bewegungsaufnahmen eignet sich zur Verteilung von Aufgaben im Sinne einer Aufgabendifferenzierung.

Effizient über die Hürde

Schüler:innen der Oberstufe erleben die Auswirkungen von Bewegungen auf die Geschwindigkeit – so lernen sie, schnell über die Hürde zu kommen, und optimieren ihren Bewegungsablauf

Luc-Toma Liedtke

Wie gelingt es Lehrkräften, den Lernenden die Effekte der Bewegung beziehungsweise des Bewegungsablaufs beim Hürdenlaufen erfahrbar zu machen? Damit Schüler:innen das Erlernen einer Bewegung als sinnvoll erleben, muss verdeutlicht werden: Bewegungslernen ist ein Prozess. Lernende müssen den Zusammenhang zwischen Bewegungsausführung (Aktion) und dem jeweiligen Effekt sportlich erfahren und die Sinnhaftigkeit für das Erlernen der neuen Bewegung verstehen. Erkennen Schüler:innen diesen Zusammenhang, werden die Ziele der Unterrichtsreihe transparent und die Zielorientierung innerhalb der einzelnen Unterrichtsstunden wird ermöglicht. So scheint es für die Lernenden sinnvoll, eine Bewegung zu erlernen und nachhaltig in ihr Bewegungsrepertoire aufzunehmen.

Übertragen auf das Hürdenlaufen stellt sich die Frage, wie ein erfolgreicher Reiheneinstieg konzipiert sein

muss, damit die Lernenden die Notwendigkeit erkennen, neue Bewegungsabläufe zu erfahren, anzunehmen und die Bewegungen umsetzen. Im Fokus des Lernprozesses steht die Visualisierung des Zusammenhangs zwischen Bewegungen und deren Auswirkung auf die Geschwindigkeit. **K1**

Ein roter Faden wird entwickelt

In dieser Unterrichtsreihe soll Bewegungslernen mit einem biomechanischen Phänomen verknüpft werden. Die Schüler:innen sollen den Zusammenhang verstehen, der zwischen dem Überlaufen von Hindernissen unterschiedlicher Höhe und deren Auswirkungen auf die Körperschwerpunktbahn

(KSP-Bahn) besteht. Die KSP-Bahn soll von den Lernenden visualisiert werden und als Indikator für die Verknüpfung von Aktion und Effekt im Verlauf der Unterrichtsreihe dienen. Die Lernenden sollen im Rahmen eines explorativen Einstiegs das Phänomen „Je gradliniger der Verlauf der KSP-Bahn, desto schneller überwinden wir Hindernisse“ erfahren und aus diesen Erkenntnissen heraus eine Leitfrage für den Verlauf des Unterrichtsvorhabens entwickeln.

Explorationsphase

Die Einheit zum Thema Hürdenlauf beginnt mit einer freien Erprobungsphase. Die Lernenden sollen aufgebaute Hindernisse (unterschiedlicher Höhe im

© stock.adobe.com/FS-Stock



Lerngruppe	11. – 13. Klasse
Zeitbedarf	8 Doppelstunden
zum Download	Arbeitsblatt Körperschwerpunkt beim Hürdenlauf
Material	Bananenkisten, Seile, Hürden, Hütchen, Arbeitsblatt (s. Material im Anhang & Download)



Sieben-Meter-Abstand) frei und ohne Vorgaben überqueren. Insgesamt werden acht Hindernisbahnen mit jeweils drei Hindernissen im Abstand von sieben Metern aufgebaut. Das niedrigste Hindernis (ein Seil auf dem Boden) und das höchste Hindernis (zwei Bananenkisten quer gestapelt) sind jeweils einmal aufgebaut. Die restlichen drei Hindernisbahnen sind zweimal aufgebaut. Dieser Aufbau dient der Differenzierung. Die Lernenden können selbst zwischen den unterschiedlichen Hindernishöhen wählen. **K2**

Beim Beobachten dieser zehnmütigen Explorationsphase wird deutlich, dass alle Lernenden ihre persönlichen Vorstellungen zum Thema Hürdenlaufen in den Unterricht mitbringen: Einige springen mit beiden Beinen ab, andere stoppen vor dem Sprung ab, um aus dem Stand die Hindernisse zu überqueren. Andere versuchen, die Hindernisse schon in Form eines Wettkampfes möglichst schnell zu überqueren, und springen dabei mit angezogenen Beinen über die Hindernisse. In einer anschließenden Brainstorming-Phase berichten die Lernenden von ihren ersten Erfahrungen beim Überqueren. Die Gesprächsphase wird mit einem schriftlichen Impuls – „Unsere Bewegungserfahrungen“ – an der Tafel eingeleitet. Die Lernenden benennen Probleme bei der Landung oder beim Absprung. Einige berichteten: „Ich wusste nicht, mit welchem Fuß ich

abspringen soll“ oder „Mal bin ich weit weg von dem Hindernis abgesprungen und mal war ich relativ nah an dem Hindernis“. Andere beschreiben: „Ich hatte unterschiedliche Schrittzahlen zwischen den Hindernissen“ und „Ich habe kleine Hindernisse eher überlaufen und große Hindernisse übersprungen“. Zudem ergibt sich in der Lerngruppe der Eindruck, dass kleine Hindernisse den Laufrhythmus nicht beeinträchtigen, weil „man sich bei kleinen Hindernissen nicht so konzentrieren muss und einfach draufloslaufen kann“.

Viele Aspekte, die einen Einfluss auf die Hürdentechnik nehmen, können von den Lernenden aus ihren Erfahrungen der Exploration heraus Zusammenhanglos (keine Verknüpfung zwischen Aktion und Effekt) benannt werden. Dieser Fokus wird erst möglich, wenn den Schüler:innen das Ziel der Wettkampfsportart Hürdenlaufen verdeutlicht wird: „Es geht darum, als Erster durchs Ziel zu kommen.“ Oder: „Beim Hürdenlaufen geht es darum, die Hindernisse so schnell wie möglich zu überqueren.“ Damit der wichtige Parameter „Geschwindigkeit“ nicht verloren geht, wird dieses Ziel unter den Bewegungserfahrungen festgehalten.

Lernprodukt erstellen, erproben und beobachten

Die Lerngruppe hat in dieser Phase einen Erprobungs- und Beobachtungsauftrag. Hierfür erhalten sie die Arbeitsmaterialien für die Stunde. Der Arbeitsauftrag ist auf dem Arbeitsblatt notiert und wird im Unterrichtsgespräch geklärt: „Erprobt und beobachtet abwechselnd das Überlaufen von mindestens drei Hindernisbahnen im schnellstmöglichen Tempo in Partnerarbeit.“ Hier wird den Lernenden verdeutlicht, dass der/die erprobende Partner:in mehrmals eine Hindernisbahn im schnellen Tempo überlaufen soll. Die Beobachtungsaufgabe besteht darin, die KSP-Bahn des/der aktiven Partners/Partnerin beim Überqueren der Hindernisse zu beobachten und auf dem Arbeitsblatt einzuzeichnen.

Material

Für das Bearbeiten des Arbeitsauftrags muss der Lerngruppe

Körperschwerpunktes und der KSP-Bahn bekannt und dieser verstanden sein. Der Begriff der KSP-Bahn wird wiederholt und mithilfe einer Abbildung verdeutlicht. Um eine näherungsweise Bestimmung der KSP-Bahn durchzuführen, wird als didaktische Reduktion für die Lernenden der Punkt auf Höhe des oberen Beckenansatzes gewählt.

Die KSP-Bahn soll für mindestens drei unterschiedliche Hindernisbahnen pro Schüler:in erhoben werden. Das Visualisieren der KSP-Bahn gelingt den Lernenden durch das reine Beobachten ihrer Partner:innen beim Überlaufen der Hindernisse. Dabei sollen die Aktiven eine Hindernisbahn mehrmals nacheinander überlaufen, damit die Beobachtenden genug Zeit und Möglichkeit zur Bestimmung haben. Die Beobachter:innen positionieren sich am besten seitlich der Hindernisbahnen. Die Praxis hat gezeigt, dass der iPad-Einsatz in der Beobachtungsphase motivierend ist. Es unterstützt die Auswertung beim Bestimmen der KSP-Bahn durch die Slow-Motion-Funktion und die Aktiven zeigen sich sehr interessiert daran, ihre Überquerung anhand des Videomaterials zu betrachten und gemeinsam mit ihren Partner:innen zu analysieren. Während die Erarbeitung voranschreitet, sollten einige Lerngruppen ihre KSP-Bahnen auf ein vorgefertigtes Tafelbild übertragen. Dafür werden die einzelnen Abbildungen ausgedruckt und mit Magneten an der Tafel befestigt. So können die Lernenden ihre Ergebnisse mit Folienstiften in unterschiedlichen Farben übertragen. Hier zeigt sich, dass die KSP-Bahn bei niedrigen Hindernissen meist gradliniger verläuft und mit steigender Hindernishöhe parabelförmiger wird.

Lernprodukt diskutieren

An diesem Punkt der Arbeitsphase erkennen die Lernenden oft noch keinen Zusammenhang zwischen KSP-Bahn und Geschwindigkeit. Zur Verdeutlichung des Zusammenhangs zwischen Theorie und Praxis erhält die Lerngruppe einen weiteren Impuls: „Erprobt an zwei Stationen mit unterschiedlichen Hindernishöhen, inwieweit der Verlauf der KSP-Bahn einen Einfluss auf die Geschwindigkeit beim Überlaufen der Hindernisse hat.“ Die Lernenden entwickeln unterschiedli-

Differenzierung auf den Punkt gebracht

D

Aspekte der Heterogenität:

- individuelle körperliche Voraussetzungen
- unterschiedliche Lerntypen

Methode:

- angepasste Hürdenhöhe
- Arbeit mit Lernpartner:innen
- (ggf. Videofeedback)

Praxistipp:

- die Schüler:innen selbstständig erproben und Ergebnisse entwickeln lassen
- die Schüler:innen beobachten, um Gesprächsphasen ggf. zu unterstützen
- die Schüler:innen die Hürdenhöhe eigenständig auswählen lassen

Im Körperschwerpunkt zentriert sich die Bewegung

Arbeitsauftrag:

Erprobt und beobachtet in Paaren abwechselnd das Überlaufen von **mindestens drei** Hindernisbahnen im schnellen Tempo (Durchlaufbetrieb).

Aktiv: Überlaufe eine Hindernisbahn mehrmals im schnellen Tempo.

Passiv: Beobachte deinen Partner / deine Partnerin mehrmals aufmerksam und zeichne die gesehene KSP-Bahn beim Überlaufen eines Hindernisses ein.

Tipp: Fällt es euch schwer, die KSP-Bahn zu verfolgen, können euch die Beobachter / Beobachterinnen mit den Tablets helfen.

