

Mobiler Trailrunning Parcours

Erarbeitet von

Adrian Kübler, Marc Malmberg,
Micha Kneubühl, Tobia Tamburrino

Projektmanagement im Sport
Fachhochschule Graubünden
Betriebsökonomie Major Sport Management

Dozent: Jürgen Planitzer
Praxispartner: Zenit.run GmbH, Walter Burk

2.7.1

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	I
Abbildungsverzeichnis.....	II
Tabellenverzeichnis.....	III
Management Summary.....	IV
1 Problemstellung und Zielsetzung	1
2 Projektmanagement	1
2.1 Kick-Off Meeting	2
2.2 Projektstrukturplan – PSP	2
2.3 Aufwandsschätzung	3
2.4 Zeitplan.....	3
3 Definition Trailrunning	4
4 Übungskatalog.....	5
4.1 Kopfsache.....	6
4.2 Trail Wall.....	7
4.3 Überwindung	9
4.4 Slalom Piste.....	11
4.5 Aero Jumps	14
4.6 Naturtreppe.....	16
4.7 Gratwanderung.....	19
4.8 Steine der Orientierung	21
4.9 Baumfäller	24
4.10 Raketenstart	26
4.11 Spurensuche	28
5 Grobbudgetplanung	30

6	Platzanforderung	34
7	Projektrückblick	35
8	Projektabschluss	36
8.1	Kickoff-Prozess.....	36
8.2	Herausforderungen.....	38
8.3	Fazit.....	39
8.4	Danksagungen	39
	Literaturverzeichnis	40
	Anhang	41
	Selbständigkeitserklärung	42

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Projektstrukturplan	2
Abbildung 2	Aufwandsschätzung	3
Abbildung 3	Zeitplan	4
Abbildung 4	Gesamtüberblick Mobiler Trailrunning Parcours	5
Abbildung 5	Beispiel - Beschriftungstafel	6
Abbildung 6	Trail Wall	7
Abbildung 7	Überwindung	9
Abbildung 8	Slalom Piste	11
Abbildung 9	Aero Jumps	14
Abbildung 10	Naturtreppe	16
Abbildung 11	Gratwanderung	19
Abbildung 12	Steine der Orientierung	21
Abbildung 13	Orientierungswürfel	22
Abbildung 14	Baumfäller	24
Abbildung 15	Raketenstart	26
Abbildung 16	Traktorpneu	26
Abbildung 17	Spurensuche	28
Abbildung 18	Möglicher Kickoff-Prozess	36

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Grobbudgetplanung	31
--	----

Management Summary

Mit dem Projekt graubünden TRAILRUN, soll Graubünden zum Hotspot des Trailrunnings im deutschsprachigen Alpenraum werden und damit zum Zentrum und zu einem hervorragenden Anbieter für Trailrunner und solche, die es noch werden wollen, heranwachsen. Die überwiegend von Erwachsenen ausgeübte Sportart soll vermehrt an jüngeren Generationen näher gebracht werden, da insbesondere in der noch jungen Altersgruppe ein hohes Potenzial zu erkennen ist.

Ein kleiner Schritt, dennoch essenzieller Bestandteil dieser Vision, bildet der folgende mobile Trailrunning Parcours. Die abwechslungsreichen und herausfordernden Übungen des Parcours sind mit vielen Naturelementen bestückt, um ein «Bergfeeling» in der Schule zu kreieren und die Kinder auf die Trails in den Bündner Bergen zu animieren. Neben viel Spass mit den Schulkameraden, werden grundlegende Kompetenzen und Fähigkeiten wie Sprungkraft, Ausdauer oder Orientierung trainiert und optimale Basiselemente der körperlichen Fitness angeeignet. Der Parcours soll die Kinder für die ihnen noch unbekanntere Sportart motivieren und zudem die nötigen Voraussetzungen mit auf den Weg geben. Für das Konzeptionieren solch eines mobilen Trailrunning Parcours waren eine vertiefte Projektplanung, eine proaktive Zusammenarbeit innerhalb des Projektteams sowie auch ein intensiver Austausch mit unserem Praxispartner vonnöten. Durch den zusätzlichen Einbezug weiterer Sport-Experten, konnte schliesslich eine optimale Evaluierung und Gestaltung des Übungskatalogs erreicht werden.

Der Parcours beginnt mit einem Mentalen Einstieg «Kopfsache», welcher das Bewusstsein und den Fokus setzen und das Erlebnis umso interessanter und intensiver gestalten sollte. Danach folgen zehn physische Übungen, welche in einer Abfolge durchlaufen werden, jedoch genauso die geistige Fitness beanspruchen. Der Parcours kommt mit erstellten Beschriftungstafeln und einer an graubünden TRAILRUN angelehnten Webseite daher. In den zehn physischen Übungen, werden die Konditionsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit auf unterschiedliche Weise und Ausprägung ausgeübt. Zudem werden die koordinativen Fähigkeiten wie Differenzierung, Rhythmisierung, Orientierung, Gleichgewicht und Reaktion gezielt gefördert.

Um den Parcours in kurzer Zeit auf- und abzubauen, wurden die Materialien für die Übungen, unter Berücksichtigung der erforderlichen Mobilität, sorgfältig ausgewählt und aufgelistet. Daraus ergab sich ein grobes Budget von maximal 8'059.40 CHF, welches sich je nach Variation der Übungen bis zu einem Betrag von 2'413.40 CHF senken lässt. Durch ein maximales Gewicht von 691.1 kg kann zudem ein unkomplizierter Transport gewährleistet werden.

Die entwickelten Ideen für das Projekt konnten durch gelernte Kreativitätstechniken, wertvollem Austausch mit dem Auftraggeber und klarer Strukturierung, erfolgreich umgesetzt und bewältigt werden. Wir sind der Überzeugung, dass dieses Konzept der Zenit.run GmbH einen Mehrwert bieten wird und würden uns freuen, eine Umsetzung des Mobilen Trailrunning Parcours in Zukunft beobachten zu dürfen.

1 Problemstellung und Zielsetzung

Bisher wird Trailrunning als Erwachsenensport wahrgenommen, obwohl bereits an diversen Events alters- und anforderungsgerechte Strecken für Kinder und Jugendliche angeboten werden. Trailrunning hat durchaus Potential, in dieser Altersgruppe Fuss zu fassen, zumal diese Laufdisziplin mehr Abwechslung bietet und vielfältigere Trainingsreize setzt als Joggen auf flachen und gut befestigten Wegen. Aufgrund der Tatsache, dass unter Kinder und Jugendlichen die Sportart wenig wahrgenommen wird, befasst sich diese Arbeit mit der jüngeren Zielgruppe, welche über die Schulen erreicht werden sollen.

Dabei soll der Nachwuchs mittels eines spielerischen Parcours für das Trailrunning begeistert werden. Für den Schulsport reicht es nicht aus, einfach Lauf- bzw. Ausdauertraining auf eine andere Art zu absolvieren. Deshalb ist ein Übungs- und Methodenpool gefordert, der es ermöglicht, mehrere Konditionsfaktoren (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) sowie koordinative Kompetenz (Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmisierung, Differenzierung) zu schulen. Der Parcours kann seitens Auftraggeber in einer Turnhalle oder Outdoor geplant werden. Als Projektteam haben wir uns zum Start dieses Projektes entschieden, diesen für eine Outdoor-Nutzung zu planen, da es naheliegender zum Trailrunning ist.

Das Ziel dieses Projektes ist es, ein Konzept für einen mobilen Trailrunning Parcours zu erstellen. Dieses soll verschiedene Bereiche beinhalten, wie die Beschreibung der verschiedenen Stationen und Übungen, eine grobe Kostenschätzung und die Anforderungen an den für den Parcours benötigten Platz. Die Übungen sollen dabei kinder- und jugendgerecht sein. Zudem ist es wichtig, dass die Mobilität des Parcours gewährleistet wird.

2 Projektmanagement

In diesem Kapitel wird unsere Herangehensweise an das Projekt und die interne Organisation im Team genauer erläutert. Nachdem wir als Projektgruppe feststanden und das Thema mitgeteilt wurde, übernahm Marc Malmberg die Projektleitung im Team. Nach dem Kick-Off Meeting wurde vom Projektteam die Projektplanung erstellt, bevor die Inhalte für den Hauptteil ausgearbeitet wurden. Dieser soll einen Überblick über das Projekt «Mobiler Trailrunning Parcours» bieten und zur Orientierung für das Projektteam dienen. Es beinhaltet eine Projektstruktur, Aufwandsschätzung, einen Zeitplan mit der entsprechenden Ressourcenplanung, Zwischenziele, Meilensteine und eine Risikobeurteilung des Projekts. Durch die Projektplanung sollen die Fortschritte besser nachvollziehbar werden und zum Erreichen des Projektziels führen.

2.1 Kick-Off Meeting

Der erste Austausch zwischen dem Projektteam und Auftraggeber kam beim Kick-Off Meeting am 6. Oktober 2021 zustande. Die Erwartungen von beiden Parteien konnten ausformuliert werden und damit wurde der Grundstein für eine erfolgreiche Zusammenarbeit gelegt. Der Projektinhalt wurde konkretisiert und das weitere Vorgehen abgestimmt, wodurch das Projektteam danach erstmals selbständig ins Projekt starten konnte.

2.2 Projektstrukturplan – PSP

Der Projektstrukturplan soll eine Übersicht über das ganze Projekt «Mobiler Trailrunning Parcours» und seine Inhalte ermöglichen. Das Projekt «Mobiler Trailrunning Parcours» wurde, wie in der folgenden Grafik ersichtlich, in Teilprojekte unterteilt und in Arbeitspakete gegliedert. Der Projektstrukturierungsplan ist nach dem objektorientierten Prinzip aufgebaut. Beim objektorientierten Projektstrukturplan wird ausgehend vom «Was», das zu erreichende Projektziel in seine Bestandteile zerlegt.

Abbildung 1
Projektstrukturplan



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Jedes Teammitglied erhielt dabei die Verantwortung für mehrere Arbeitspakete, wodurch wir intern immer eine Ansprechperson für einen gewissen Bereich hatten. Trotz der Aufteilung war der Austausch mit dem gesamten Projektteam von enormer Bedeutung.

2.3 Aufwandsschätzung

Mithilfe vom Projektstrukturplan konnte sehr effizient eine zeitliche Aufwandsschätzung seitens des Projektteams erstellt werden. Die Arbeitspakete der fünf verschiedenen Teilziele konnten so separat bearbeitet und geschätzt werden. Als Anhaltspunkt wurden die vorgegebenen 300 Arbeitsstunden für das gesamte Projektteam genommen.

Abbildung 2
Aufwandsschätzung

1. Projektmanagement		Ph
Projektkoordination	10	
Projektstart	20	
Endbericht	50	
Präsentation	30	
Total Projektmanagement	110	

2. Planung		Ph
Organisation Gruppe	8	
Erstellung Projektplanung	16	
Verteilung Arbeitspakete	6	
Total Planung	30	

3. Übungskatalog		Ph
Definition Trailrunningbereiche	10	
Zusammentragung der Ideen	5	
Priorisierung und Auswahl der Ideen	5	
Übungskatalog finalisieren	40	
Total Übungskatalog	60	

4. Piste oder Posten		Ph
Ideensammlung	10	
Filterung der realisierbaren Ideen	10	
Verknüpfung	10	
Erstellung der Erklärungen	30	
Total Piste oder Posten	60	

5. Grobbudgetplan		Ph
Schätzung zeitlicher Aufwand	20	
Schätzung Kosten	20	
Total Grobbudgetplan	40	

Zusammenfassung		Ph
1. Projektmanagement	110	
2. Planung	30	
3. Übungskatalog	60	
4. Piste oder Posten	60	
5. Grobbudgetplan	40	
Total Aufwandsschätzung	300	

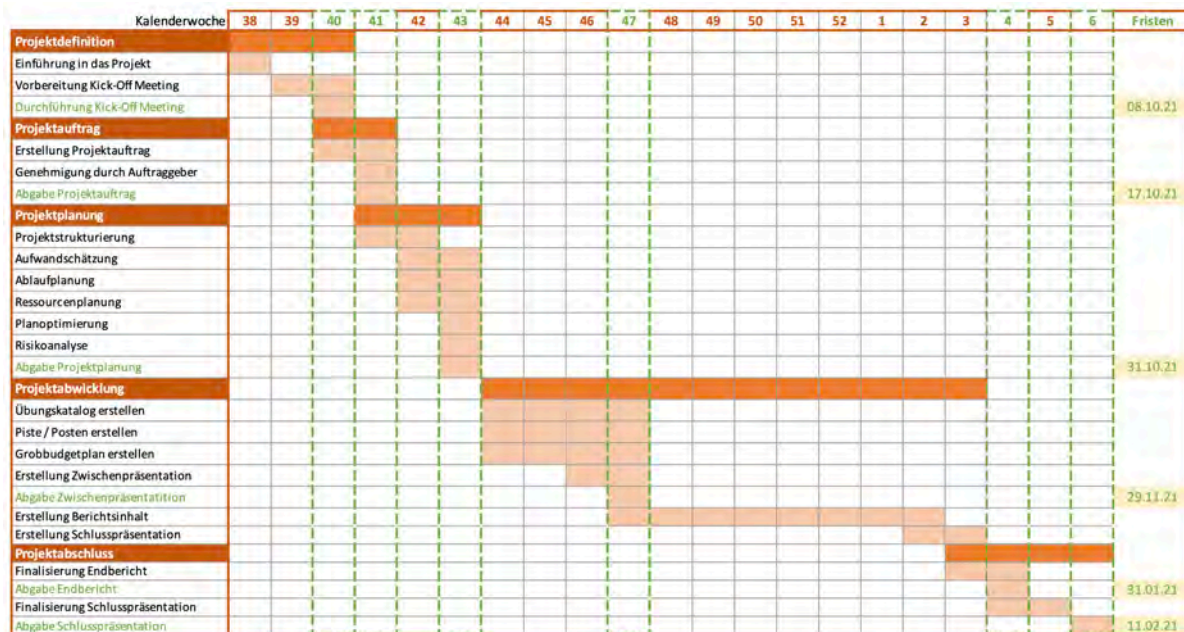
Anmerkung. Eigene Darstellung.

2.4 Zeitplan

Um den gesamten Überblick während dem Projekt zu behalten, diente der Zeitplan aus Abbildung 3 zur Orientierung. Darauf ersichtlich sind alle Phasen, die wir als Team durchlaufen haben. Damit wir nicht ins Hintertreffen gerieten, haben wir uns regelmässig und wiederkehrend am Zeitplan orientiert und je nachdem entsprechende Massnahmen eingeleitet.

Die Termine für Zwischenabgaben konnten wir dementsprechend gut einhalten. Ein Grund dafür war sicher auch, dass wir als Team bereits unterschiedlichste Arbeiten erfolgreich umgesetzt haben. Deshalb war es uns auch möglich im Team jederzeit flexibel zu bleiben und schnell mit Anpassungen umzugehen.

Abbildung 3
Zeitplan



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Einige Meilensteine sind in der Abbildung 3 aufgrund ihrer grünen Markierung zu erkennen. Hinzu kommen jedoch noch die einzelnen Zwischenerfolge nach Abschluss eines Bereiches aus der Projektabwicklung. Die einzelnen Abgaben haben uns als Team geholfen, uns auf das Projekt zu konzentrieren. Zudem haben uns erreichte Meilensteine immer wieder motiviert, den nächsten Bereich in Angriff zu nehmen, um dem Projektziel einen Schritt näher zu kommen. Da die Schlusspräsentation am 25. Januar 2022 stattfand und nicht gemäss unserem ursprünglichen Zeitplan im Februar, mussten wir diesen Block zeitlich anpassen und unsere Ressourcen darauf abstimmen.

3 Definition Trailrunning

Für diese Arbeit ist ein Verständnis für den Begriff «Trailrunning» von hoher Bedeutung, weshalb das Thema kurz auf Basis der von graubünden TRAILRUN erarbeiteten Definition zusammengefasst wird.

Die junge Sportart wird von graubünden TRAILRUN (2020) folgendermassen definiert: «Trailrunning bezeichnet alle Arten von Laufen in einer natürlichen Umgebung mit minimalem Anteil an befestigtem Untergrund» (S. 3). Im deutschen Sprachgebrauch wird Trailrunning als Traillauf übersetzt, trotzdem wird im deutschen Sprachraum jedoch überwiegend der Begriff Trailrunning verwendet. Wortwörtlich bedeutet Trailrunning «Laufen auf Pfaden». (graubünden Trailrun, 2020, S. 2)

Neben der Konzentrationsfähigkeit verlangt Trailrunning zudem verschiedene Konditionsfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Kraftausdauer, Koordination und Geschicklichkeit. Laufsportinteressierte mit einem guten Ausdauervermögen gehören unabhängig vom Geschlecht oder Alter zur Zielgruppe. Aufgrund dessen wird nun versucht die Sportart bei der jungen Generation bekannter und beliebter zu machen. (graubünden TRAILRUN, 2020, S. 3)

4 Übungskatalog

Die selektierten Übungen werden in den folgenden Unterkapiteln der Reihenfolge nach präsentiert. Abbildung 4 liefert einen Gesamtüberblick des Parcours. Die erstellte Webseite ist zudem über den QR-Code erreichbar.

Abbildung 4

Gesamtüberblick Mobiler Trailrunning Parcours



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Bei der Selektion der Übungen wurde das Hauptaugenmerk auf eine gleichmässige Beanspruchung der verschiedenen Konditionsfaktoren und Koordinativen Fähigkeiten gelegt. Zudem wurden technisch anspruchsvollere Übungen bewusst im vorderen Bereich des Parcours platziert.

Die Webseite soll als Hilfe für den Parcours dienen. Bei jeder Beschriftungstafel kann ein QR-Code angebracht werden, welcher direkt auf die jeweilige Übung auf der Webseite führt. Dort wiederum kann neben dem Vorgehen bei der Übung ein Erklärvideo eingebaut werden. Bei der dritten Übung «Überwindung», haben wir ein Beispielvideo auf die Webseite geladen. Dadurch können erweiterte Informationen weitergegeben werden: detailliertere Informationen zu den Übungen sind in den folgenden Unterkapiteln zu finden.

4.1 Kopfsache

Beschreibung

Vor Beginn des eigentlichen Parcours, soll beim ersten Posten eine kurze mentale Übung durchgespielt werden, um den Kopf und den Fokus vollständig auf den kommenden Parcours zu richten. Dies wird mit einer Atems-, Fokus- und Visualisierungsübung trainiert.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Die mentale Vorbereitung nimmt im Trailrunning eine essenzielle Rolle ein. Unabhängig von Laufuntergrund und Geländeprofil werden im Trailrunning nicht nur physische Kompetenzen und Fähigkeiten gefordert und gestärkt, sondern genauso die geistige Fitness. Daher ist es umso wichtiger, den Kopf mit dem Körper vor dem eigentlichen Run, in Einklang zu bringen.

Abbildung 5

Beispiel - Beschriftungstafel

Kopfsache



Vorgehen

Atem

- (1) Schliesse deine Augen und nimm drei ganz tiefe Atemzüge.
«Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen»

Fokus

- (2) Schau dir den ganzen Parcours an
«Lächle um nicht verkrampf zu sein.»

Visualisierung

- (3) Verschaffe dir einen Überblick über die einzelnen Posten
«was muss ich hier machen?»
- (4) Visualisiere die Reihenfolge der Posten
«Wo ist der Start/das Ende?»

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

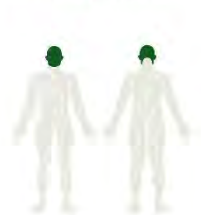


Gleichgewicht



Reaktion

Muskelgruppen



Erklärvideo



Anmerkung. Eigene Darstellung.

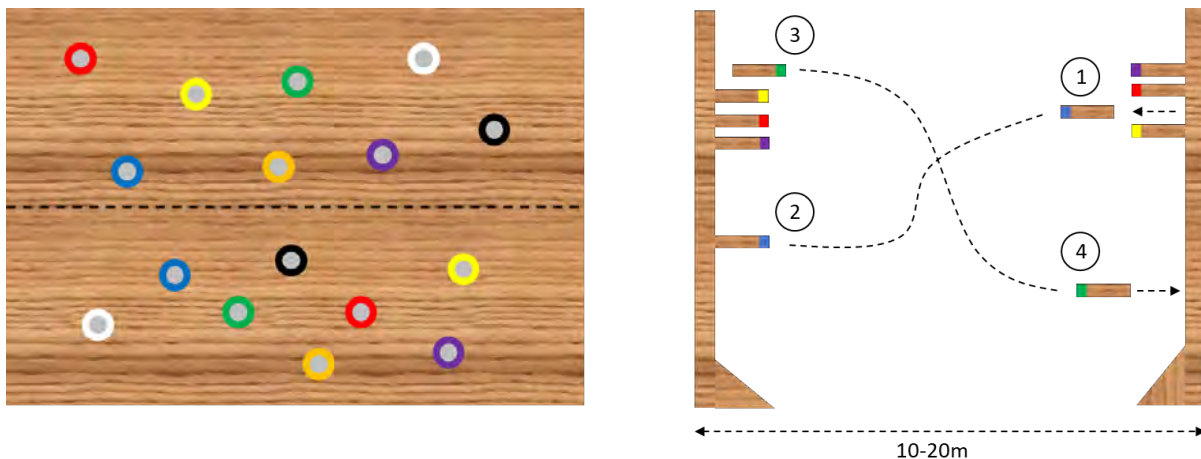
Wie eine Beschriftungstafel bei den einzelnen Übungen daher kommen kann, ist auf Abbildung 5 ersichtlich. Auf der einen Seite wird das konkrete Vorgehen beschrieben, während auf der anderen Seite weiterführende Informationen präsentiert werden.

4.2 Trail Wall

Beschreibung

Auf einer Länge von 10-20 Metern Distanz, stehen sich zwei Holzwände gegenüber, welche mit jeweils 8 Staffelstäben bestückt sind. Das Ziel dieser Übung ist es, jeweils einen Malstab aus einer Holzwand herauszuziehen und zur gegenüberliegenden Wand, in das dafür vorgesehene Feld, zu befördern. Die Staffelstäbe, sowie auch die Löcher an der Holzwand, sind auf der Frontseite respektive an der Umrandung der Löcher, mit der dazugehörigen Farbe, markiert.

Abbildung 6
Trail Wall



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Vorgehen

Ausgangslage: Alle Staffelstäbe befinden sich auf der oberen Hälfte der Trail Wall.

Der blaue Staffelstab wird herausgezogen ① und auf der gegenüberliegenden Trail Wall, in das leere und blau markierte Feld hineingesteckt ②. Der grüne Staffelstab wird aus der oberen Hälfte der Trail Wall herausgezogen ③, und auf der gegenüberliegenden Holzwand, in das leere und grün markierte Feld hineingesteckt ④.

Die Reihenfolge der ausgewählten Farben spielt keine Rolle. Das Ziel ist es, so schnell wie möglich, alle Staffelstäbe aus der oberen in die untere Hälfte der Trail Wall zu befördern. Beim nächsten Teilnehmenden befinden sich in der Ausgangslage alle Staffelstäbe in der unteren Hälfte der Holzwand. Das Prozedere bleibt jedoch dasselbe.

Optionen

Nebst Farben, könnte auch eine Kombination aus Farben und Zahlen, oder sogar auch Formen der Staffelstäbe in Betracht gezogen werden. Ebenso könnten anstelle von zwei, vier Trail Walls über Kreuz aufgestellt werden, sodass jeweils zwei Personen gleichzeitig die Übung absolvieren, jedoch dabei zusätzlich auf den anderen Teilnehmenden achten müssen. So könnte auch ein «Wettkampf» kreiert werden, bei welchem dasjenige Kind gewinnt, welcher zuerst alle Staffelstäbe zum entsprechenden Feld befördert hat. Die genannten Optionen würden die Komplexität der Übung erhöhen und die mentale Fitness stärker beanspruchen und fördern.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Bei dieser Übung werden besonders die körperliche Fitness und die Orientierungsfähigkeit gefördert. Durch die Kombination der Sprints zwischen den beiden Trail Walls, und der gleichzeitigen Zuordnung der jeweiligen Staffelstäbe in die vorgesehenen Löcher, werden physische sowie auch psychische Kompetenzen und Fähigkeiten abverlangt, welche im Trailrunning auf schmalen, steinigen und verblockten Trails, von essenzieller Bedeutung sind.

Transport

Die beiden Trail Walls können aufgrund ihrer angenehmen Grösse (100 x 150 cm) von einer oder zwei Personen auf- und abgestellt werden. Auch der Transport mithilfe eines Lieferwagens sollte aufgrund der Grösse keine Probleme darstellen. Die Staffelstäbe können allesamt in einer Plastikbox (10L) verstaut werden.

MATERIAL

Art:

Trail Wall, Massivholz 3-Schicht Fichte 27mm
(Outdoor-Holz)
Trail Wall Füsse, Kantholz Fichte gehobelt
Staffelstäbe, Holz (Buche-lackiert)
Gummi (als Bodenbelag)
Schrauben zur Fixierung
Plastikbox (10L)

Anzahl Stück:

2 x Trail Wall
4 x Trail Wall Füsse
16 x Staffelstäbe
1 x Plastikbox (10L)

Grösse:

Trail Wall (100 x 150 cm)
Trail Wall Füsse (90 x 90 x 3000 mm)
Staffelstab (Länge: 30cm, Radius: 4cm)
Plastikbox (26 x 36 x 14cm)

Gewicht:

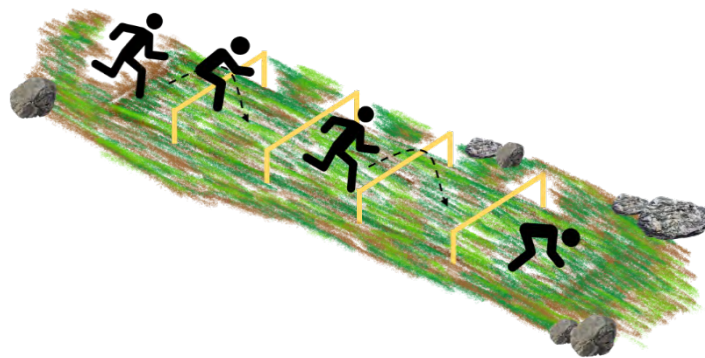
2x 19 kg, Trail Wall
16x Staffelstab (je 250g)

4.3 Überwindung

Beschreibung

Auf einer Distanz von 20 Metern sind insgesamt 14 verschiedene Hindernisse, mit 3 verschiedenen Variationen aufgestellt, welche überquert werden müssen. Diese Hindernisse müssen mit unterschiedlichen Sprüngen überwunden werden und fördern zugleich die Sprungkraft. Die kleinen Hürden werden einbeinig, die grossen Hürden beidbeinig, und die Sprungkasten mit Händen und Füßen überquert.

Abbildung 7
Überwindung



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Vorgehen

Ausgangslage: Alle Hindernisse sind in einer Reihe aufgestellt.

Start

3 x kleine Hürden mit linkem Bein überqueren, 3 x grosse Hürde mit zwei Beinen überqueren, Sprungkasten mit Armen und Beinen überqueren, 3 x grosse Hürde mit zwei Beinen überqueren, Sprungkasten mit Armen und Beinen überqueren, 3 x kleine Hürden mit rechtem Bein überqueren.

Ende

Das Ziel ist es, mit korrekter Ausführung und so schnell wie möglich, alle Hindernisse zu überqueren.

Optionen

Die Reihenfolge der Hürdensprünge kann je nach individuellen Bedürfnissen, auch anders definiert werden. Zudem können auch die einzelnen Sprungvariationen (einbeinig, beidbeinig, mit Armen und Beinen) angepasst werden. Die oben aufgeführten Variante wird jedoch empfohlen, da alle wichtigen Muskelgruppen und Kompetenzbereiche gefordert sind.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Bei dieser Übung liegt der Fokus besonders in der Förderung der Sprungkraft. Gleichzeitig trainieren die Kinder und Jugendlichen aufgrund verschiedener Sprungvariationen, auch ihre Koordinationsfähigkeiten. Durch die verschiedenen Hindernisse und Sprünge werden sie aufgefordert, Entscheidungen zu fällen und möglichst schnell zu agieren. Unterstützend ist es, die Übung noch mit dem Erreichen einer möglichst schnellen Zeit zu absolvieren, was die ganze Übung anspruchsvoller gestaltet.

Transport

Die kleinen Hürden können ineinander gestellt und durch ihr leichtes Gewicht gut transportiert und verstaut werden. Die grossen Hürden sind nicht nur für die unterschiedlichen Fähigkeitsstufen, sondern auch für den Transport, durch ihre Faltbarkeit, optimal für diesen Parcours.

Oftmals sind alle Schulen mit den aufgeführten Sprungkästen ausgestattet und können von den jeweiligen Veranstaltungsorten verwendet werden. Falls dies nicht der Fall wäre, könnten sie auch problemlos vom Parcours ausgelassen werden. Der Transport mit einem grossen Lieferwagen, würde zweimal (150 cm x 50 cm x 110 cm) in Anspruch nehmen.

MATERIAL

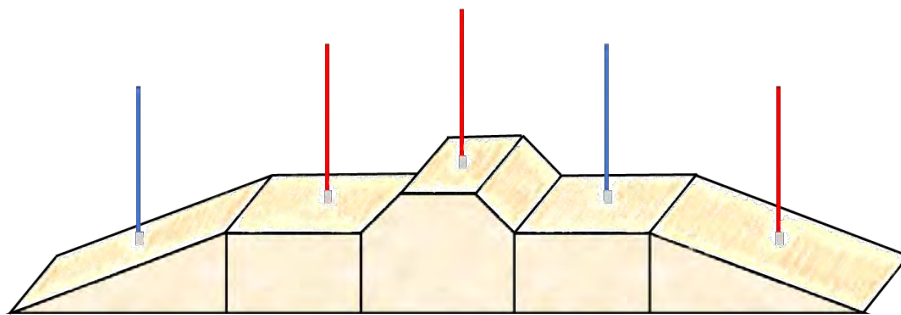
Art:	Anzahl Stück:
Kleine Hürden	6 x kleine Hürde
Verstellbare Hürden	6 x grosse Hürde
Schwedenkasten	2 x Schwedenkasten
Grösse:	Gewicht:
Hürden klein (23 x 50 cm)	Ca. 2 kg
Hürden gross (120 x 100 cm)	Ca. 10 kg
Sprungkasten (150 x 50 x 110 cm)	Ca. 60 kg
(Hürden sind handlich und praktisch verstaubar)	

4.4 Slalom Piste

Beschreibung

Bei dieser Übung absolvieren die Läufer*innen einen Slalom möglichst schnell. Der Slalom wird mit Holzplatten kombiniert, welche eine Oberfläche aufweisen, die den Trail simulieren soll. Somit müssen sich die Läufer*innen immer wieder auf neue Begebenheiten einstellen.

Abbildung 8
Slalom Piste



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Vorgehen

Die Schüler*innen starten am Anfang der Slalom Piste, welche gleich nach oben geht. Zum einen müssen sie sich auf die Steigung und den wechselnden Untergrund fokussieren. Zudem müssen sie sich orientieren und beobachten, wo die nächste Slalomstange folgt. Nach wenigen Metern ändert die Steigung wieder und verändert sich schlussendlich in einen Abstieg. Bei dieser Übung geht es hauptsächlich um die eigene Agilität und die Reaktion auf ständig wechselnde Begebenheiten.

Optionen

Zum einen gibt es die Option mit den Holzplatten, welche sehr Ressourcen- und Transport-Intensiv ist. Deshalb besteht eine vereinfachte Alternative, in welcher die Malstäbe durch die Schulen zur Verfügung gestellt und auf dem Pausenplatz oder auf speziellem Untergrund verteilt werden können. Die Slalom-Piste könnte durch Slalomstangen ergänzt werden, die in den Rasen gesteckt werden können.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Bei dieser Übung werden Schnelligkeit, Koordination und die Agilität im Gelände gefördert. Im Trailrunning gibt es kaum ebene Strecken, welche nicht die Koordination beanspruchen, und trotzdem möchte man den Trail schnell absolvieren. Für die Kombination dieser beiden Herausforderungen ist die Slalom-Piste optimal.

Transport

Der Transport der Holzplatten ist eine relativ grosse Herausforderung, da sie schwer und grossflächig sind. Hingegen erachtet sich der Transport bei der Alternative als problemlos, da sämtliche Materialien von der Schule zur Verfügung gestellt würden oder lediglich Slalomstangen transportiert würden.

MATERIAL

Art:

Massivholz 3-Schicht Fichte
Schrauben

Laufuntergrund (Optional):

Steine

Wurzeln

Erde

Mörtel

Slalomstäbe

(Alternative)

Malstäbe (Schule)

Rasen-Slalomstangen (Schule)

Grösse:

1. Element (Dreieck):

1x Holzplatte diagonal geteilt (100 x 50 cm)

1x Holzplatte (110 x 100 cm)

1x Holzplatte (100 x 50 cm)

2./4. Element (Würfel):

4x Holzplatten (80 x 50 cm)

2x Holzplatten (80 x 100 cm)

4x Holzplatten (100 x 50 cm)

3. Element (Würfel mit Erhöhung):

2x Holzplatten (80 x 60 cm)

2x Holzplatten (100 x 50 cm)

2x Holzplatten (100 x 22.36 cm)

1x Holzplatte (100 x 40 cm)

5. Element (Dreieck):

1x Holzplatte diagonal geteilt (80 x 50 cm)

1x Holzplatte (94 x 100 cm)

1x Holzplatte (100 x 50 cm)

Anzahl Stück:

25 x Holzplatten in unterschiedlichen Formen und Grössen

6 x Slalomstäbe

Gewicht:

1. Element (ca. 26-27 kg)

2./4. Element (je ca. 33 kg)

3. Element (ca. 35-36 kg)

5. Element (23-24 kg)

Slalomstäbe (ca. 3 kg)

4.5 Aero Jumps

Beschreibung

Die Aero Steps werden vor dem erstmaligen Einsatz mit einer Abdeckplane eingehüllt. Die Plane kann in sechs Stücke geschnitten werden, damit jeder Aero Step einzeln eingehüllt werden kann. Danach können die Aero Steps beliebig in einem steigenden Gelände platziert werden, damit jeweils der nächste per Sprung erreicht werden kann.

Abbildung 9
Aero Jumps



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Vorgehen

Ausgangslage: Das Kind begibt sich auf den ersten Aero Step und versucht die Balance zu halten.

Danach springt es direkt auf den nächsten und versucht dort wiederum das Gleichgewicht zu halten. Dieses Prozedere wiederholt sich, bis der letzte und oberste Aero Step erreicht wurde.

Optionen

Die Aero Steps können in einem steilen oder auch flachen Gelände platziert werden. Dies soll je nach Gegebenheiten analysiert und entschieden werden. Danach kann jedes Kind individuell den Schwierigkeitsgrad anpassen, indem es das Element beispielsweise einbeinig oder beidbeinig absolviert.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Die Schwierigkeit bei dieser Übung liegt darin, das Gleichgewicht zu halten. Mit der Übung sollen die erforderliche Balance und Sprungkraft gezielt gefördert werden.

Transport

Alle Materialien können problemlos von einer Person transportiert und aufgestellt werden. Die sechs Aero Steps benötigen ein wenig Platz, sind aber gut mit einem Lieferwagen transportierbar.

MATERIAL

Art:

Aero Step

Abdeckplane

Grösse:

Aero Step (46 x 32 x 8 cm)

Abdeckplane (2 x 3 m)

Anzahl Stück:

6 x Aero Step

1 x Abdeckplane

Gewicht:

6 x 2.10 kg, Aero Step

Abdeckplanen (90 g / m²)

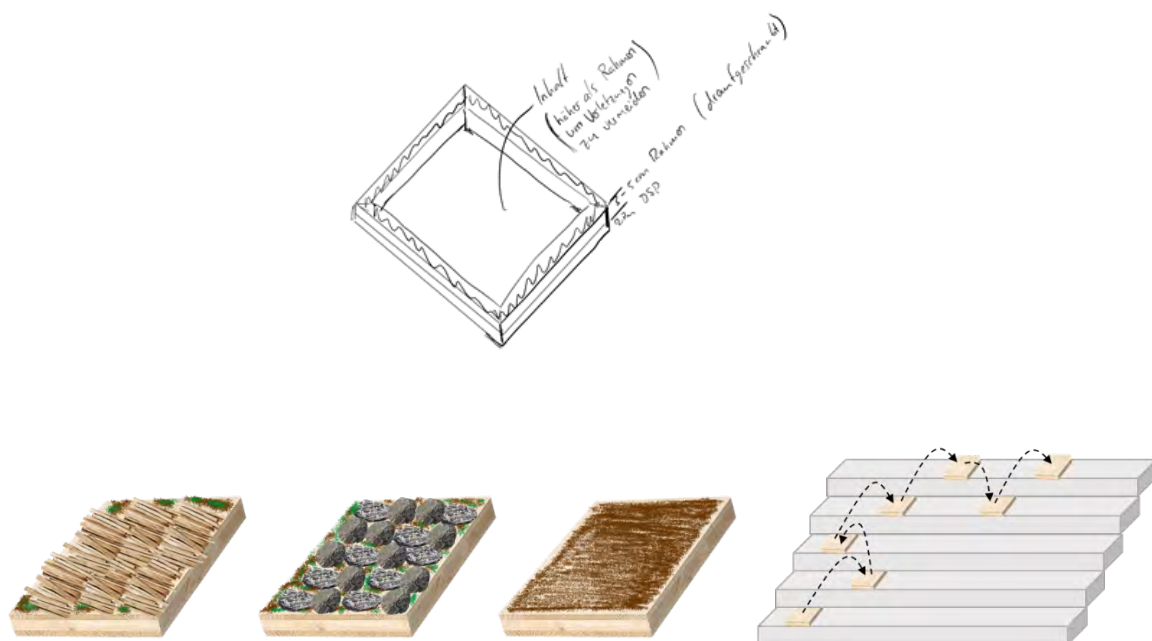
4.6 Naturtreppe

Beschreibung

Die verschiedenen Konstruktionen simulieren einen naturgetreuen Untergrund. Sie werden auf einer Treppe oder einer schrägen Wiese aufgestellt. Das Ziel ist es, von einem Element zum nächsten zu springen und dabei die Beine abzuwechseln (Landing auf linkem Fuss, dann nach rechtem Fuss etc.).

Abbildung 10

Naturtreppe



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Vorgehen

Ausgangslage: 12 Elemente werden auf einer Treppe aufgestellt (jedes Element kommt in zweifacher Ausführung vor).

1. Element mit Steinen
2. Element mit Rundholz Stücke
3. Element mit Schnitzel/Sägemehl
- 4 Element mit Erde
5. Element mit Kies
6. Element mit Heu & Stroh
7. Fortführung der Elemente 7-12

Die Reihenfolge der einzelnen Elemente kann auch anders definiert und verändert werden. Auch die Abstände entlang der Treppenstufen oder die Aufstellung, ob das Element in einer Linie oder schräg aufgestellt wird, kann individuell auf das Niveau der Kinder und Jugendlichen angepasst werden. Die Schwierigkeitsstufe kann durch unterschiedliche Ausführungen weiter erhöht werden (Einbein-Sprünge etc.).

Sobald alle Elemente wie gewünscht aufgestellt sind, beginnt das erste Kind an der untersten Treppenstufe und springt von Element zu Element. Sobald alle Elemente besprungen wurden, könnte die Übung, je nach Länge der Treppe, noch mit einem Treppensprint ergänzt und vollendet werden.

Optionen

Nebst den flexiblen Anpassungsfähigkeiten mit der Distanz, Variation und Ergänzungen, kann die Übung nicht nur auf einer Treppe, sondern auch auf einer schrägen Wiese durchgeführt werden.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Bei der Übung wird besonders die Sprungkraft und Agilität gefördert. Zusätzlich profitieren die Kinder auch von Koordinationsfähigkeiten und der Schnelligkeit. Durch die verschiedenen Untergründe ist die Verbindung zum Trailrunning gegeben. Treppensprünge gehören zu den effektivsten Methoden, die Sprungkraft zu steigern und eignen sich deshalb besonders gut für diesen Parcours.

Transport

Die Elemente können mittels eines Lieferwagens gut transportiert werden.

MATERIAL

Art:

Massivholz 3-Schicht Fichte Holzplatte 27mm
3-Schicht Holzrahmen

Laufuntergrund:

Steine

Erde

Rundholz Stücke

Schnitzel und Sägemehl

Kies

Heu/Stroh

Schrauben/Nägel (Als zusätzliche Befestigung
gegen das verrutschen auf Bodenunterseite)

Anzahl Stück:

12x Holzplatte (Naturtreppe)

24 x Holzrahmen lang

24 x Holzrahmen breit

Grösse:

Holzplatte (Naturtreppe) (24 x 40 cm)

Holzrahmen (24 x 4 x 5 cm)

Holzrahmen (40 x 4 x 5 cm)

Gewicht:

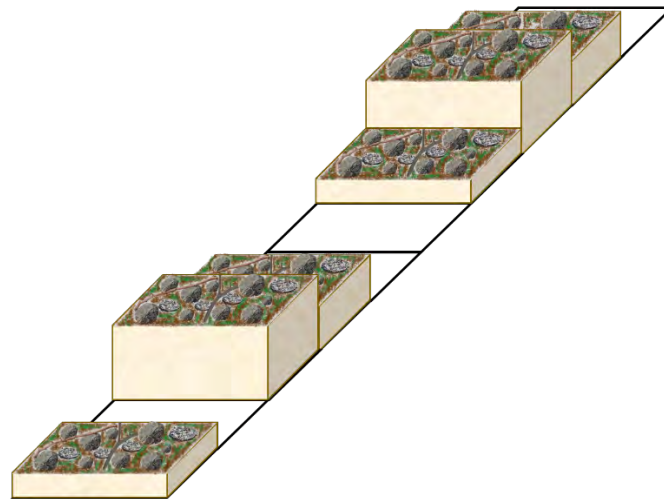
Ca. 3-15 kg pro Holzplatte

4.7 Gratwanderung

Beschreibung

Als Grundlage dieser Übung dient die Koordinationsleiter, welche in vielen Sportarten zu der Koordinations-Grundlage dient. Es gibt verschiedene Variationen von Fussbewegungen und -abfolgen. Zudem arbeiten wir bei der Trail-Koordinationsleiter mit unterschiedlichen Untergründen und Höhen.

Abbildung 11
Gratwanderung



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Vorgehen

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, wie die Koordinationsleiter absolviert werden kann. Folgend einige Beispiele: 2 Kontakte vorwärts, 2 Kontakte seitlich, 2 innen 1 aussen vorwärts, 2 innen 1 aussen rückwärts, 2 aussen 2 innen vorwärts, Sprünge aussen innen, 1 Bein seitlich, 2 innen 2 aussen seitlich, 1 Kontakt seitlich kreuzen, dynamische Sprünge, Drehung der Hüfte, 3 vor 1 zurück.

Optionen

Die Trail-Koordinationsleiter kann mit sechs Holzplatten (je 2 Holzplatten in gleicher Höhe gemäss Abbildung) in unterschiedlichen Höhen ergänzt werden, welche mit natürlichen Materialien wie Holz, Steine, Wurzeln, Erde und Mörtel gefüllt und befestigt werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Koordinationsleiter auf speziellen Untergrund zu legen z.B. im Sand oder auf einer Rasenfläche mit einer Steigung. Das Ziel sollte es sein, mit dem Untergrund

zu variieren, da man sich im Trailrunning immer wieder auf neue Begebenheiten einstellen muss.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Mit der Koordinationsleiter werden sowohl koordinative Fähigkeiten wie auch Konditionsfaktoren gefördert und verbessern merklich die Schnelligkeit, Beweglichkeit und Agilität.

Transport

Der Transport der Koordinationsleiter ist sehr effizient und leicht. Die Holzplatten benötigen je nach Höhe und Befüllung etwas mehr an Gewicht (rund 3-15 kg). Die Übung kann ohne Schwierigkeiten von einer Person aufgebaut werden.

MATERIAL

Art:

Koordinationsleiter

3-Schicht Holzplatte 27mm

3-Schicht Holzrahmen

Laufuntergrund:

Steine

Erde

Wurzeln

Rundholz Stücke

Schnitzel und Sägemehl

Kies

Heu/Stroh

Mörtel

Schrauben/Nägel (Als zusätzliche Befestigung gegen das verrutschen auf Bodenunterseite)

Grösse:

Koordinationsleiter (480 x 40 cm)

Holzplatte (Gratwanderung) (30 x 40 cm)

Holzrahmen (30 x 40 x 5 cm)

Anzahl Stück:

1x Koordinationsleiter

2x Holz-Elemente (Gratwanderung), tiefe Höhe

4x Holz-Elemente (Gratwanderung), mittlere Höhe

6x Holz-Elemente (Gratwanderung), grosse Höhe

24 x Holzrahmen

Gewicht:

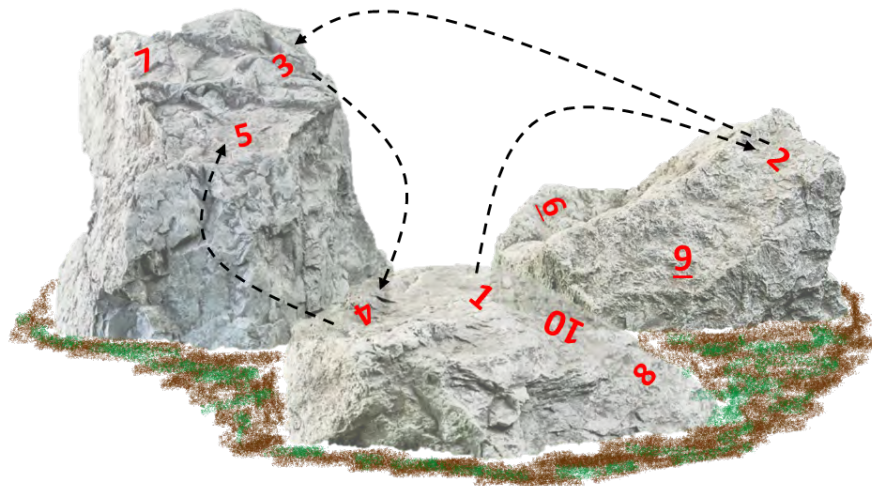
Ca. 3-15 kg pro Holzplatte

4.8 Steine der Orientierung

Beschreibung

Drei Kunstfelsen in unterschiedlichen Grössen sind in einem ungefähren Abstand von ca. 50-100 cm voneinander verteilt. Das Ziel dieser Übung ist es, beginnend bei Nummer 1, der Zahlenreihenfolge entlang zwischen den Kunstfelsen hin und her zu springen. Sobald die höchste Zahl, so z.B. 20 erreicht wurde, ist die Übung beendet.

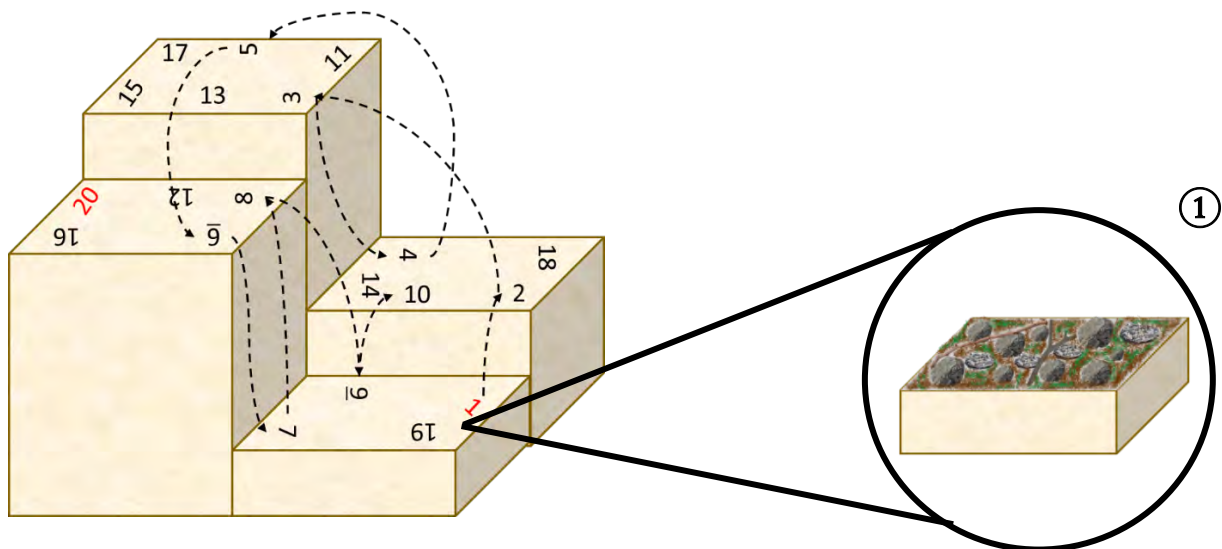
Abbildung 12
Steine der Orientierung



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Alternative

Abbildung 13
Orientierungswürfel



Vorgehen

Ausgangslage: Das Kind befindet sich auf dem Stein mit der Nummer 1.

Von da aus folgt es der Zahlenreihenfolge 2,3,4,5... und springt von Fels zu Fels, bis schliesslich die höchste Zahl erreicht wurde.

Optionen

Als weitere Option zu den Kunstfelsen, würden sich Holz Plyo Boxen als ideale Alternative anbieten. Diese sind aus einer Holzkonstruktion erstellt und spezifisch für Boxensprünge und hohe Belastungen gefertigt. Um die Trailrunning-Sportart, sowie die Untergründe realitätsnah simulieren zu können, bestünde die Möglichkeit, die obere Holzfläche mit Zementmörtel zu bedecken und darauf verschiedene Naturgegenstände wie Wurzeln, Äste, Steine und auch Erde zu befestigen ①.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Bei der Übung werden hervorragend die Beweglichkeit, Schnelligkeit, Explosiv-, Maximal-, Sprungkraft sowie auch die Orientierungsfähigkeit verbessert. Durch die unterschiedlichen Höhen der Kunstfelsen (Alternative: Holz Plyo Boxen) werden Absprünge und Landungen, wie sie auf Natur Trails vorkommen, nachgeahmt.

Transport

Die drei Kunstfelsen können aufgrund ihrer angenehmen Grösse und ihres überschaubaren Gewichts ohne Schwierigkeiten von zwei Personen auf- und abgestellt werden. Auch der Transport mithilfe eines Lieferwagens stellt aufgrund der Grösse keine Probleme dar.

Auch die Alternative mit den Plyo Boxen ist aufgrund ihrer Grösse und angenehmen Gewichts, sogar von einer Person transportierbar.

MATERIAL

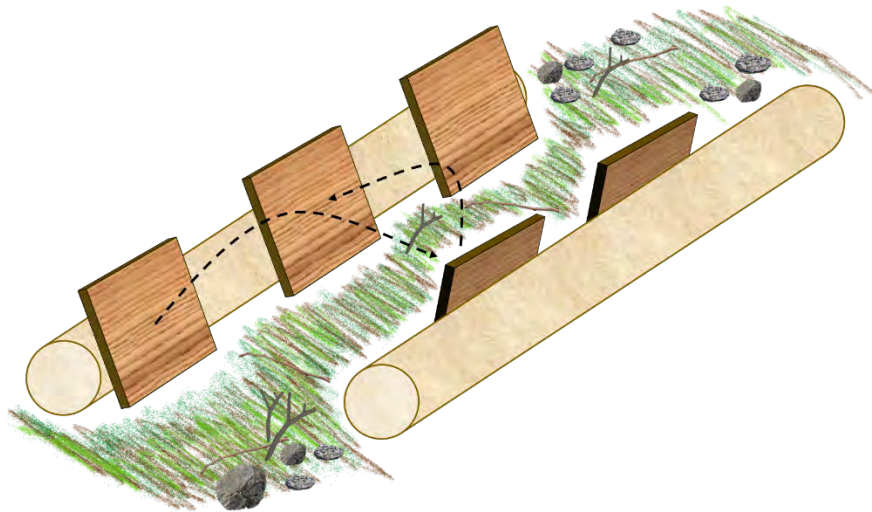
Art:	Anzahl Stück:
Kunstfelsen aus faserverstärktem Spezialbeton (Tschugge, Kunststein und Felsen, Schweiz)	3 x Kunstfelsen
(Alternative)	(Alternative)
Holz Plyo Box	2 x Holz Plyo Box (30 x 40 x 50 cm)
Steine	2 x Holz Plyo Box (40 x 60 x 75 cm)
Wurzeln	
Erde	
Mörtel	
Grösse:	Gewicht:
1 x Kunstfels (68 x 44 x 23 cm)	3 x Kunstfelsen (je 12-17 kg)
1 x Kunstfels (56 x 50 x 52 cm)	
1 x Kunstfels (41 x 34 x 47 cm)	(Alternative)
(Alternative)	2 x 10.5 kg, Holz Plyo Box (30 x 40 x 50 cm)
2 x Holz Plyo Box (30 x 40 x 50 cm)	2 x 21.5 kg, Holz Plyo Box (40 x 60 x 75 cm)
2 x Holz Plyo Box (40 x 60 x 75 cm)	

4.9 Baumfäller

Beschreibung

Es stehen zwei Rundstämme parallel zueinander, welche jeweils in einem gleichmässigen Abstand versetzt, eine Platte montiert haben. Das Ziel ist es, mit fünf präzisen Sprüngen, sämtliche Elemente zu durchlaufen. Durch das Abspringen von der einen Platte, soll die folgende versetzte Platte anvisiert und erreicht werden.

Abbildung 14
Baumfäller



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Vorgehen

Ausgangslage: Das Kind begibt sich vor die erste Platte.

Durch einen Absprung, soll es von der ersten Platte zur nächsten gegenüberliegenden Platte gelangen. Nach fünf Sprüngen wurde der Baumfäller erfolgreich absolviert.

Optionen

Die Platten können mit fünf direkt aufeinanderfolgenden Sprüngen überwunden werden. Eine weitere Variante wäre, dass man von Platte zu Platte springt und jeweils nach Erreichen der Platte kurz stoppt, die Energie für den nächsten Sprung sammelt und dann zur nächsten Platte springt.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Durch die schrägen Platten soll das Gleichgewicht der Kinder herausgefordert werden. Neben der benötigten Sprungkraft, wird hier auch gezieltes Timing gefordert, wodurch die Rhythmisierung der Kinder trainiert wird.

Transport

Die fünf Holzplatten sind mit ihrer Grösse von 40 x 60 cm gut transportierbar. Für die Rundstämme hingegen werden aufgrund ihres Gewichts definitiv zwei Personen benötigt. Mit einer Länge von drei Metern, sollten die Rundstämme für den Lieferwagen und Transport keine unüberwindbare Herausforderung darstellen. Die Holzplatten können nach Platzierung der Rundstämme gut von einer Person allein befestigt werden.

MATERIAL

Art:	Anzahl Stück:
Massivholz 3-Schicht Fichte Holzplatte 27mm	5 x Holzplatten
Rundstamm	2 x Rundstamm
Schrauben & Winkel	
Grösse:	Gewicht:
Holzplatten (40 x 60 cm)	5 x 3.05 kg, Holzplatte
Rundstamm (Länge: 3 m, Radius: 25 cm)	2 x 50 kg, Rundstamm

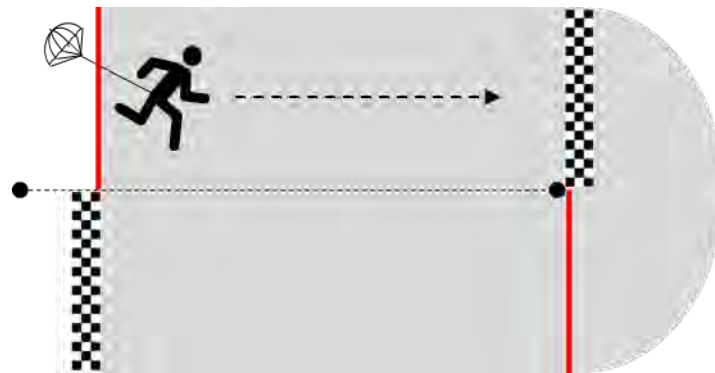
4.10 Raketenstart

Beschreibung

Drei Sprintfallschirme müssen für die Übung «Raketenstart» zur Verfügung stehen. Die Kinder können nach der Befestigung des Bremsschirmes eine kurze Strecke hin und zurück absolvieren. Die Sprintfallschirme können nur mit Betreuung genutzt werden, da nur Lehrpersonen oder Experten, Zugriff zum abschliessbaren Eurobehälter haben, um die Bremsschirme vor Diebstahl zu sichern. Mit den beiden Pfählen und dem Trassierband kann zudem gewährleistet werden, dass die Kinder nicht auf Gegenverkehr stossen.

Abbildung 15

Raketenstart

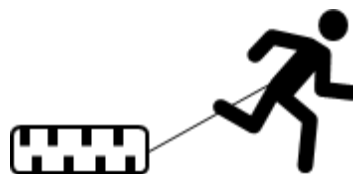


Anmerkung. Eigene Darstellung.

Alternative

Abbildung 16

Traktorpneu



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Vorgehen

Ausgangslage: Das Kind befindet sich an der Startlinie.

Von dort aus sprintet es mit dem angeschnalltem Sprintfallschirm bis zum ersten Zwischenziel. Nach einer kurzen Pause kann es auf der anderen Seite der Absperrung wieder zurück sprinten.

Optionen

Als weitere Option würde sich ein Traktorpneu in Kombination mit einem Sprintgurt anbieten. Vom Prinzip her würde die Übung ähnlich zu den Sprintfallschirmen verlaufen, jedoch wäre hierbei der Schwierigkeitsgrad aufgrund des Gewichts etwas erhöht.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Durch diese Übung wird der Fokus auf die Schnelligkeit gelegt. Durch den zusätzlichen Widerstand soll zudem der Kraftfaktor gefördert werden.

Transport

Die erste Variante mit den Bremsschirmen ist sehr einfach für den Transport. Bei der alternativen Variante würde der Traktorenneu definitiv mehr Platz beanspruchen, jedoch wäre er problemlos von einer Person allein transportierbar.

MATERIAL

Art:

Sprintfallschirm

Abschliessbarer Eurobehälter

Holzpfohl

Trassierband

(Alternative)

Traktorenneu

Sprintgurt

Holzpfohl

Trassierband

Grösse:

Holzplatten (40 x 60 cm)

Abschliessbarer Eurobehälter (40 x 30 x 28.5 cm)

Holzpfohl (1.25 m, Ø 8 cm)

(Alternative)

Traktorenneu (Durchmesser ca. 120 cm)

Holzpfohl (1.25 m, Ø 8 cm)

Anzahl Stück:

3 x Sprintfallschirm

1 x Abschliessbarer Eurobehälter

2 x Holzpfohl

1 x Trassierband

(Alternative)

1 x Traktorenneu

1 x Sprintgurt

2 x Holzpfohl

1 x Trassierband

Gewicht:

(Alternative)

14 kg, Traktorenneu

4.11 Spurensuche

Beschreibung

Für die «Spurensuche» (Sternen-OL) kann das komplette Schulareal benutzt werden. Auf dem Gelände werden fünf verschiedenen Posten verteilt. Bei den einzelnen Posten befinden sich Plastikboxen, gefüllt mit farbig markierten Steinen. Diese Steine müssen gefunden und anschliessend an den Ausgangspunkt zurückgebracht werden.

Abbildung 17
Spurensuche



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Vorgehen

Alle Läufer*innen starten beim Ausgangspunkt. Am Ausgangspunkt befindet sich eine Karte des Schulgeländes, auf welcher die verschiedenen Posten eingezeichnet sind. Danach rennt jeder Läufer und jede Läuferin die Posten der Reihe nach an. Beim Posten angekommen, darf ein Stein genommen und an den Ausgangspunkt zurückgebracht werden. Dabei ist zu beachten, dass immer nur ein Stein transportiert werden darf. Somit darf ein Posten ausschliesslich von einem Kind angelaufen werden. Am Ausgangspunkt befindet sich für jeden Posten die dazugehörige Plastikbox, in welcher der gefundene Stein deponiert werden kann. Nachdem der erste Stein retourniert wurde, können die weiteren Posten aufgesucht werden.

Optionen

Grundsätzlich besteht die Möglichkeit, aus dem Sternen-OL auch einen «Wettkampf» zu kreieren, in welchem dasjenige Kind gewinnt, das zuerst alle Steine gefunden und retourniert hat. Eine weitere Option wäre, als Team anzutreten und möglichst schnell alle versteckten Steine an den Ausgangspunkt zu bringen.

Kompetenzen und Fähigkeiten

Bei dieser Übung soll nebst der Orientierung, auch das Laufen im freien Gelände im Vordergrund stehen. Bei der «Spurensuche» geht es darum, eigene Wege zu finden, sich selbst einschätzen zu können und dann möglichst schnell von A nach B zu gelangen. Weiter fördert diese Übung die Ausdauerfähigkeit, da mehrere Minuten am Stück gerannt werden und zusätzlich das Einschätzungsvermögen der vorhandenen Energie und dem gewählten Tempo.

Transport

Die Steine können sehr einfach in den 10 Plastikboxen verstaut und transportiert werden und bilden daher kein grosses Problem.

MATERIAL

Art:

Plastikbox (10L)

Steine

Kreidespray

Grösse:

Individuell anpassbar, auf dem gesamten Schularéal verteilt

Anzahl Stück:

10x Plastikbox (pro Posten eine Box)

50x Steine (pro Posten 10x Steine)

5x Kreidespray

Gewicht:

10 x 500 g, Plastikbox

50 x 500-1000 g, Steine

5 x 200 g, Kreidespray

5 Grobbudgetplanung

Eine neue Idee, ein neuer Parcours. Wie alles im Leben ist auch dieses Projekt mit Kosten verbunden. Nachfolgend wird eine grobe Kosteneinschätzung dargestellt. Nebst den aufkommenden Kosten, ist auch eine Einschätzung des Gewichts der einzelnen Elemente inkludiert. Wir haben darauf geachtet, dass die Kosten, wie auch das Gewicht grosszügig berechnet wurden, um eine maximale Investition zu eruieren. Zudem wurden Alternativen einbezogen, welche die Kosten stark minimieren würden. Für jedes Element in der Budgetplanung ist zudem ein möglicher Einkaufsort verlinkt.

Die maximalen Kosten des mobilen Trailrunning Parcours belaufen sich auf 8'059.40 CHF und die minimalen Kosten auf 2'413.40 CHF.

Tabelle 1
Grobbudgetplanung

Übung	Material	Stück	Totalgewicht (kg)	Preis	Gesamtpreis	Einkaufsort
1. Kopfsache	kein Material notwendig	0	0	CHF -	CHF -	
2. Trail Wall	Holzwand Massivholz 3-Schicht Fichte 27mm	2	19	CHF 135.00	CHF 270.00	Coop Bau & Hobby
	Holz - Staffelstab (Buche-lackiert)	16	4	CHF 4.31	CHF 69.00	Sport-Thieme
	Kantholz (Fichte gehobelt)	6	60	CHF 31.35	CHF 62.70	Coop Bau & Hobby
	Plastikbox (10L)	1	0.5	CHF 7.95	CHF 7.95	Coop Bau & Hobby
	Kleinmaterial (Schrauben, Gummi ect.)	1	5	CHF 20.00	CHF 20.00	Coop Bau & Hobby
					CHF 429.65	
3. Überwindung	kleine Hürden	6	5	CHF 6.00	CHF 36.00	Javelin.ch
	gorsse Verstellbare Hürde	6	18	CHF 139.00	CHF 834.00	Javelin.ch
	Sprungkasten	2	60	CHF 1'525.00	CHF 3'050.00	Alder & Eisenhut
					CHF 3'920.00	
3.2 Alternative	kleine Hürden	6	5	CHF 6.00	CHF 36.00	Javelin.ch
	Hürden von der Schule	6	18	CHF -	CHF -	-
	Sprungkasten von der Schule	2	60	CHF -	CHF -	-
					CHF 36.00	
4. Slalom Piste	1. Element	1	26	CHF 189.00	CHF 189.00	Coop Bau & Hobby
	2. Element	1	33	CHF 234.00	CHF 234.00	Coop Bau & Hobby
	3. Element	1	35	CHF 165.00	CHF 165.00	Coop Bau & Hobby
	4. Element	1	33	CHF 234.00	CHF 234.00	Coop Bau & Hobby
	5. Element	1	23	CHF 209.00	CHF 209.00	Coop Bau & Hobby
	Slalomstäbe	10	40	CHF 5.00	CHF 50.00	Sport-Thieme
	Transportsäcke	1	2	CHF 50.00	CHF 50.00	Coop Bau & Hobby

Übung	Material	Stück	Totalgewicht (kg)	Preis	Gesamtpreis	Einkaufsort
	Naturelemente	div		CHF -	CHF 1131.00	
4.2 Alternative	Malstäbe von der Schule	20	30	CHF -	CHF -	
	Rasen-Slalomstangen von der Schule	20	15	CHF -	CHF -	
5. Aero Jumps	Aerostep	6	12.6	CHF 89.00	CHF 534.00	sport-thieme.ch
	Abdeckplane	1	2	CHF 18.90	CHF 18.90	Westfalia
					CHF 552.90	
6. Naturtreppe	3-Schicht Fichte, Holzplatte	12	25	CHF 13.33	CHF 160.00	Coop Bau & Hobby
	3-Schicht, Fichte Rahmen	12	3	CHF 3.33	CHF 40.00	Coop Bau & Hobby
	Naturelemente	div			CHF 150.00	
					CHF 350.00	
6.2 Alternative	Treppensprünge ohne speziellen Untergrund	0	0	CHF -	CHF -	
7. Gratwanderung	Koordinationsleiteter mit 18 Sprosen	1	2	CHF 70.00	CHF 70.00	Javelin.ch
	Holzplatten	12	20	CHF 11.00	CHF 132.00	Coop Bau & Hobby
	Naturelemente	div		CHF -	CHF -	
					CHF 202.00	
7.2 Alternative	Koordinationsleiteter mit 18 Sprosen	1	2	CHF 70.00	CHF 70.00	Javelin.ch
					CHF 70.00	
8. Steine der Orientierung	Kunstfelsen aus faserverstärktem Spezialbeton 68 x 44 x 23 cm	1	12	CHF 199.00	CHF 199.00	Kunstfelsen-Schweiz.ch
	Kunstfels (56 x 50 x 52 cm)	1	15	CHF 359.00	CHF 359.00	
	Kunstfels (41 x 34 x 47 cm)	1	17	CHF 269.00	CHF 269.00	
					CHF 827.00	
8.2 Alternative (Orientierungswürfel)	Holz Plyo Box (30 x 40 x 50 cm)	2	12.5	CHF 135.00	CHF 270.00	Sport-Thieme
	Holz Plyo Box (40 x 60 x 75 cm)	2	30	CHF 199.00	CHF 398.00	Sport-Thieme
	Naturelemente	div		CHF -	CHF 10.00	
					CHF 678.00	

Übung	Material	Stück	Totalgewicht (kg)	Preis	Gesamtpreis	Einkaufsort
9. Baumfäller	3-Schicht Fichte, Holzplatten 27mm	5	15	CHF 19.45	CHF 97.25	Coop Bau & Hobby
	Baumstamm	2	100	CHF 100.00	CHF 200.00	Landwirt.com
	Schrauben & Winkel	div			CHF 40.00	Coop Bau & Hobby
					CHF 337.25	
10. Raketenstart	Sprintfallschirm	3	1	CHF 25.00	CHF 75.00	Javelin.ch
	Abschliessbarer Eurobehälter	1	4	CHF 60.00	CHF 60.00	auer-packaging.com
	Holzpfahl	1	3	CHF 7.10	CHF 7.10	Landi
	Tressierband	1	2	CHF 8.00	CHF 8.00	Landi
					CHF 150.10	
10.2 Alternative	Traktorenneu	1	14	CHF 94.00	CHF 94.00	DEMA
	Sprintgurt	1	1	CHF 25.00	CHF 25.00	Amazon
	Holzpfahl	1	3	CHF 7.10	CHF 7.10	Landi
	Tressierband	1	2	CHF 8.00	CHF 8.00	Landi
				CHF 134.10		
11. Spurensuche	Plastikbox (10L)	10	3	CHF 7.95	CHF 79.50	Coop Bau & Hobby
	Steine	50	5	CHF 0.10	CHF 5.00	
	Farbe (Kreidespray)	5	3	CHF 15.00	CHF 75.00	Coop Bau & Hobby
					CHF 159.50	
Total max.			691.1		CHF 8'059.40	
Total min.			333.6		CHF 2'413.40	

6 Platzanforderung

Der mobile Trailrunning Parcours ist primär für Kinder und Jugendliche an Schulen erstellt worden und kann auf unterschiedliche Platzverhältnisse adaptiert werden. Im Idealfall wird der Parcours auf einem Schulareal mit einem roten Platz, auf einer nahe gelegenen Schulwiese und auf einer Treppe mit mindestens zwölf Stufen aufgebaut und praktiziert.

Nachfolgend sind alle Übungen mit den ungefähren Quadratmeterangaben aufgelistet.

- | | |
|--|--|
| 1. Kopfsache: 1.0m ² | 7. Gratwanderung: 4.0m ² |
| 2. Trail-Wall: 40.0m ² | 8. Steine der Orientierung: 2.5m ² |
| 3. Überwindung: 30.0m ² | 9. Baumfäller: 5.0m ² |
| 4. Slalom Piste: 10.0m ² | 10. Raketenstart: 40.0m ² |
| 5. Aero Jumps: 2.0m ² | 11. Spurensuche: unbegrenzt |
| 6. Naturtreppe: 4.0m ² | Total: 138.5m² |

Mit einem Total von 218.5m² wird jeder Posten einzeln nebeneinander aufgestellt. Zudem können diese auch kombiniert aufgestellt werden und so den Platz optimal nutzen. Bemerkenswert ist zudem, dass bei einem Platzmangel, wie beispielsweise bei einer Ausstellung, die Übungen mit grossem Platzbedarf gemieden und einzelne «kleinere» Übungen als Idee präsentiert werden könnten. Zudem beinhaltet der Parcours sehr vielseitige Übungen, um jeden Bereich abzudecken. Im Falle, dass zum Beispiel der «Raketenstart» aus Platzgründen weggelassen würde, gibt es genügend weitere Stationen, welche dieselben Kompetenzen und Fähigkeiten abdecken und den Kindern den Spass am Trailrunning erwecken.

7 Projektrückblick

Als Projektgruppe können wir nach mehreren Monaten Arbeit, zufrieden auf das Projekt zurückschauen. Dies ist für uns insofern erfreulich, da wir das Projekt als Herausforderung wahrgenommen haben. Als sportbegeisterte Studenten interessierten wir uns schnell für die Thematik rund um die Sportart Trailrunning. Aus diesem Grund konnten wir uns bereits zu Beginn konkreter etwas unter dem Projekt vorstellen. Mit dem bereits vorhandenen Wissen aus verschiedenen Sportarten, wie Tennis, Unihockey und Leichtathletik, ergänzten wir unsere bereits faszinierten Trailrunner im Projektteam und erzielten mit langen Diskussionen, in welchen wir zusätzlich diverse Kreativitätstechniken anwandten, erfreuliche Ergebnisse.

Auf der anderen Seite fehlte uns im Zusammenhang mit der jungen Altersgruppe von Schüler und Schülerinnen, die Erfahrung derer Fähigkeiten. Als angehende Sportmanager verfügen wir nicht über Kenntnisse wie Sportwissenschaftler oder Sportlehrpersonen, weshalb sich die Gestaltung der Übungen für uns als Challenge erwies. Als weitere Herausforderung stellte sich der technische Aufbau der Übungen heraus, da wir über die handwerklichen Aspekte wenig Know-how vorzuweisen haben.

Was wir alle als besonders wertvoll empfunden haben und für weitere Arbeiten mitnehmen werden ist, dass von Beginn an die Erwartungen an das Projekt konkret definiert werden. Die Arbeiten erleichtern sich durch das Besprechen aller möglichen Details für beide Seiten. Daher war für uns das Kick-Off Meeting mit Walter Burk zum Start des Projekts sehr aufschlussreich. Es war definitiv von Beginn an eine Stärke von diesem Projekt, dass wir einen sehr guten Austausch mit Walter Burk hatten und uns jeweils auf schnelle Rückmeldungen verlassen konnten. Darüber hinaus, verhalfen uns die Besprechungen immer einen Schritt näher in die Richtung des finalen mobilen Trailrunning Parcours zu gelangen. Trotz den klärenden Gesprächen wurden uns viele Freiräume gelassen, wodurch wir den Parcours selbstständig formen und gestalten durften. Wir als Projektteam genossen den ganzen Prozess und konnten unsere Fähigkeiten und Stärken sehr gut kombinieren. Von der graphischen Darstellung, bis zu Kontakten aus der Holzbranche oder Turnlehrer, wie aber auch das Durchhaltevermögen und die Disziplin jedes Einzelnen, sind hervorzuheben. Wir agierten stets als Team und tauschten uns regelmässig aus.

Der Zeitplan, wie auch die Aufwandsschätzung waren grossartige Tools für eine gute Vorbereitung und Herangehensweise an das Projekt, jedoch wurden diese nicht direkt eingehalten und teilweise überzogen. Diese waren aber nach wie vor sehr wertvolle Hilfsmittel, um den ganzen Prozess stetig im Auge zu behalten und die weiteren Schritte anzugehen. Wir als Team blicken mit Stolz auf die vergangenen Wochen und Monate zurück und sind mit dem ganzen Prozess und dem Endergebnis sehr glücklich.

8 Projektabschluss

Mit dem Projektabschluss übergeben wir das Konzept des Parcours und unsere Resultate an unseren Auftraggeber der Zenit.run GmbH weiter. Als Übergabeschritt haben wir uns intensiv Gedanken zu den Themen Kickoff-Prozess, Handlungsempfehlungen und Herausforderungen gemacht. Folgend möchten wir diese Punkte als Projektabschluss erläutern.

8.1 Kickoff-Prozess

Abbildung 18

Möglicher Kickoff-Prozess



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Phase 1

In einer ersten Phase geht es um die Validierung der verschiedenen Übungen aus dem Parcours. Dabei soll geprüft werden, welche Übungen gut zum Trailrunning Sport passen und welche davon von Kindern ausgeführt werden können. Weiter muss genau definiert werden, wie die Parcours-Elemente entwickelt und produziert werden. Diese Elemente müssen stabil und sicher gebaut werden, damit keine Unfälle aufgrund der Übungselemente passieren. Nachdem klar ist, welche Übungen umgesetzt werden und zu welchem Budget, muss noch die Frage um den Transport geklärt werden. Wir sehen da als geeignetste Variante einen VW-Bus mit Anhänger, der auch zu Marketing-Zwecken von graubünden TRAILRUN und dem mobilen Trailrunning Parcours verwendet werden kann.

Handlungsempfehlungen Phase 1

- Überprüfungen, Selektion & Ablauf der Übungen
- Entwicklung & Produktion der Übungselemente
- Koordination Transportmöglichkeit

Phase 2

Als zentraler Bestandteil der Einführung des mobilen Trailrunning Parcours sehen wir die Durchführung eines Pilot-Parcours mit einer Schule. An einem solchem Piloten kann erweitertes Optimierungspotenzial festgestellt und der Ablauf nochmals genau überprüft werden. Ausserdem können durch das Team der Zenit.run GmbH, Richtwerte gesammelt werden.

Beispielsweise wie lange eine Übung dauern darf, wie viele Wiederholungen die Kinder schaffen oder wie viele Pausen sie benötigen. All diese Informationen können am besten bei einer Pilot-Durchführung mit realen Personen festgestellt werden. Diese Informationen werden danach in die finale Durchführung implementiert.

Handlungsempfehlungen Phase 2

- Durchführung Pilot-Parcours mit einer Schule
- Gewinnung von Daten & Erkenntnissen
- Implementierung von Optimierungen in den finalen Parcours

Phase 3

Sobald die finale Version des mobilen Trailrunning Parcours erarbeitet ist, kann das Produkt offensiv an Schulen und möglichen Partner vorgestellt werden. Danach geht es darum, teilnehmende Schulen zu gewinnen oder auch Tourismusdestinationen, welche den Parcours für eine Kinderwoche gebrauchen möchten. Das Potenzial im ganzen Kanton Graubünden ist riesig. Natürlich kann auch die Akquise von Sponsoren eine Relevanz bekommen, je nach Budgetierung und Zielsetzung der Zenit.run GmbH und graubünden TRAILRUN.

Handlungsempfehlungen Phase 3

- Partnerschaften mit teilnehmenden Schulen starten
- Partnerschaften mit Tourismusdestinationen entwickeln
- (Sponsoring Netzwerk aufbauen)

Phase 4

In Phase 4 soll das Teilprojekt «Mobiler Trailrunning Parcours» in das Hauptprojekt graubünden TRAILRUN implementiert werden. Dabei liegt der Fokus zunehmend auf die Bekanntheit des Projekts innerhalb der Bevölkerung zu steigern. Natürlich werden dann auch die ersten Durchführungen mit Schulen einen grossen Stellenwert einnehmen und erste Berichterstattungen möglich sein. In dieser Phase ist es auch wichtig, dass der mobile Trailrunning Parcours laufend kontrolliert und falls nötig ausgebessert wird, damit man den Schulen und schlussendlich den Kindern höchste Sicherheit bieten kann. Momentan sehen wir eine Durchführung vor allem im Sommer. Während den Wintermonaten soll der Fokus vor allem in der Reflexion und möglichen Weiterentwicklung der Übungen liegen, um im nächsten Jahr eine erneute erfolgreiche Kampagne mit dem mobilen Trailrunning Parcours zu starten.

Handlungsempfehlungen Phase 4

- Durchführung der ersten Saison
- Vermarktung und Berichterstattung
- Regelmässige Revidierung des Parcours

8.2 Herausforderungen

In diesem Kickoff-Prozess gibt es diverse Herausforderung, welche die Zenit.run GmbH auch in den Handlungsempfehlungen begegnen werden. Folgend eine Übersicht über die wichtigsten und grössten Challenges aus der Sicht der Projektgruppe.

Genauere Planung & Produktion der Übungselemente: Wie können diese Übungen möglichst Kosteneffizient gebaut werden und trotzdem nicht an Qualität der Übung und der Sicherheit einbüßen?

Transport des Parcours: Mit was für einem Fahrzeug wird der mobile Trailrunning Parcours transportiert und reicht ein Fahrzeug mit Anhänger aus? Zudem stellt sich die Frage, ob ein solches Fahrzeug ins Budget passt oder nicht.

Genauer Durchführungsplan: Wie sieht eine Trainingssession im mobilen Trailrunning Parcours aus? Wie viele Pausen haben die Kinder? Wie lange dauert eine Übung? Ist man einen ganzen-, einen halben oder nur ein bis zwei Stunden im Parcours? Diese Fragen müssen noch mit einem genauen Durchführungsplan beantwortet werden.

Lagerung der beweglichen Übungselemente: Wie werden die Übungselemente gelagert? Kann man sie ins Transportfahrzeug oder in einen Raum der teilnehmenden Schule einschliessen? Diese Punkte müssen noch genau angeschaut und definiert werden.

Zusammenarbeit mit den Schulen: Können die Sport- oder Klassenlehrer selbst den Parcours mit den Schülern durchführen oder braucht es eine Schulung der Lehrer. Gibt es auch Trainingssessions, welche durch die Zenit.run GmbH durchgeführt werden? Was zahlen die Schulen, dass sie den Parcours bei sich aufstellen dürfen? Die Fragen bezüglich der Schulen müssen noch abschliessend geklärt und in einer Präsentation oder einem Paper festgehalten werden.

8.3 Fazit

Mit einem mobilen Trailrunning Parcours sollen die Kinder und Jugendlichen angesprochen und an die ihnen noch unbekanntere Sportart herangeführt werden. Dies ist ein Teil der Vision, Graubünden zum Trailrunning Hotspot zu verwandeln. Neben viel Freude bei dem Ausführen von zehn verschiedenen Übungen, werden grundlegende Elemente der körperlichen Fitness gefördert. Zudem sorgt ein Mentaler Einstieg für den nötigen Fokus und eine Übersicht der einzelnen Posten. Beim Durchlaufen der Übungen, werden die Konditionsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit auf unterschiedliche Weise und Ausprägung ausgeübt. Zudem werden bei den Übungen die Koordinativen Fähigkeiten, wie Differenzierung, Rhythmisierung, Orientierung, Gleichgewicht und Reaktion gefördert. All diese Faktoren haben einen grossen Einfluss beim Absolvieren von Trails und bieten den Kindern eine ausgezeichnete Grundlage, welche das Erlebnis auf dem Berg geniessbarer macht.

Bei der Erstellung wurde nicht nur auf die Originalität und Naturverbundenheit, sondern wegen der angestrebten Mobilität auch auf das Budget und Gewicht geachtet. Schlussendlich konnten wir als Projektteam eine realistische Kosten- und Gewichtschätzung abgeben. Dazu konnte auch eine benötigte Platzanforderung definiert werden, welches die Ausgangslage den Schulen klar definiert.

Mit all diesen Inhalten konnten wir schlussendlich einen Bericht zusammenstellen, welcher die ursprünglich definierten Anforderungen beinhaltet. Mit den konkreten Handlungsempfehlungen wurde der Zenit.run GmbH darüber hinaus, eine klare Perspektive für die Zukunft aufgezeigt, welche hoffentlich zur baldigen Realisierung des Projektes führt. Wir blicken zufrieden auf die letzten Monate zurück und übergeben somit gerne das Projekt an die Zenit run GmbH für die weiterführenden Analysen und Planungen.

8.4 Danksagungen

In erster Linie bedanken wir uns bei Walter Burk, welcher die Zenit run GmbH vertreten hat. Walter hat uns Zugang zu den wichtigsten Dokumenten von graubünden TRAILRUN verschaffen und war mit seiner umfangreichen Expertise im Trailrunning für uns ein wichtiger Erfolgsfaktor!

Ein Dankeschön geht auch an unseren Dozenten Jürgen Planitzer, der uns mit seinen Vorlesungen immer wieder neues Know-how im Projektmanagement vermittelte, das wir direkt in unser Vorgehen implementieren konnten.

Vielen Dank auch an Damian Dosch, Fabian Spörri & Elena Burkhardt, die uns als Sportlehrer mit Feedbacks zu den einzelnen Übungen unterstützten und inspirierten.

Literaturverzeichnis

- Billing, F. & Schawel, C (2014). In F. Billing & C. Schawel (Hrsg.), *Top 100 Management Tools* (S. 304–306). Wiesbaden: Springer Gabler
- Billing, F. & Schawel, C (2014). In F. Billing & C. Schawel (Hrsg.), *Top 100 Management Tools* (S. 306–308). Wiesbaden: Springer Gabler
- Bruhn, M. (2019). In M. Bruhn (Hrsg.), *Marketing*. (S. 214–217). Wiesbaden: Springer Gabler
- graubünden Trailrun. (2020). *Definition Trailrunning*. Abgerufen von: https://graubuendentrailrun.ch/wp-content/uploads/2020/11/9-3_Definition_Trailrunning.pdf

Anhang

Kopfsache



Vorgehen

Atem

- (1) Schliesse deine Augen und nimm drei ganz tiefe Atemzüge.
«Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen»

Fokus

- (2) Schau dir den ganzen Parcours an
«Lächle um nicht verkrampt zu sein.»

Visualisierung

- (3) Verschaffe dir einen Überblick über die einzelnen Posten
«was muss ich hier machen?»
- (4) Visualisiere die Reihenfolge der Posten
«Wo ist der Start/das Ende?»

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

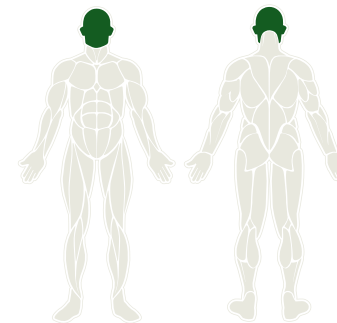


Gleichgewicht



Reaktion

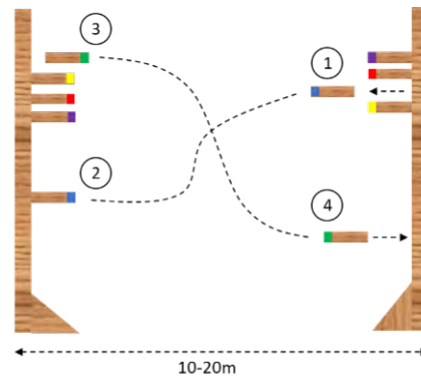
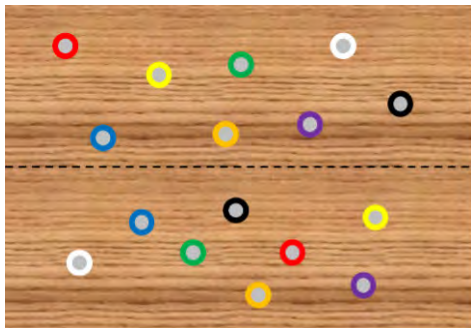
Muskelgruppen



Erklärvideo



Trail Wall



Vorgehen

Ausgangslage: Alle Staffelstäbe befinden sich entweder auf der oberen oder unteren Hälfte der Trail Wall.

- (1) Ziehe einen beliebigen Staffelstab aus der Trail Wall hinaus und springe zur gegenüberliegenden Wand. Stecke den Staffelstab in das dafür vorgesehene markierte Feld hinein.
- (2) Ziehe nun aus dieser Trail Wall erneut einen beliebigen Staffelstab hinaus und springe erneut zur gegenüberliegenden Wand. Stecke den Staffelstab in das dafür vorgesehene markierte Feld hinein.
- (3) Das Ziel ist es, alle Staffelstäbe von der einen Wandhälfte auf die andere zu befördern. Du wirst für die Absolvierung dieser Übung 16 Mal hin und her springen müssen.

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

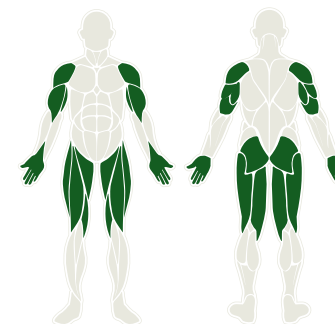


Gleichgewicht



Reaktion

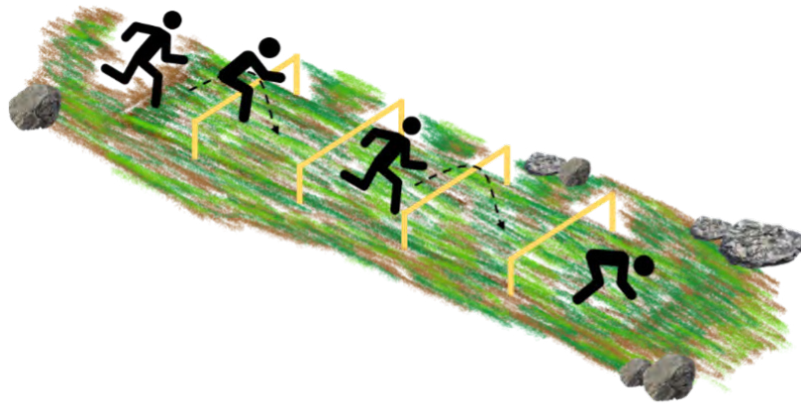
Muskelgruppen



Erklärvideo



Überwindung



Vorgehen

Du überquerst alle Hindernisse direkt nacheinander, ohne eine Pause zu machen. Das Ziel besteht darin, die Hindernisse mit korrekter Ausführung so schnell wie möglich zu absolvieren. -> Der schnellste möge gewinnen!

Start!

- (1) dreimal kleine Hürden mit linkem Bein überqueren
- (2) dreimal grosse Hürde mit zwei Beinen überqueren
- (3) Sprungkasten mit Armen und Beinen überqueren
- (4) dreimal grosse Hürde mit zwei Beinen überqueren
- (5) Sprungkasten mit Armen und Beinen überqueren
- (6) dreimal kleine Hürden mit rechtem Bein überqueren

Finish!

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

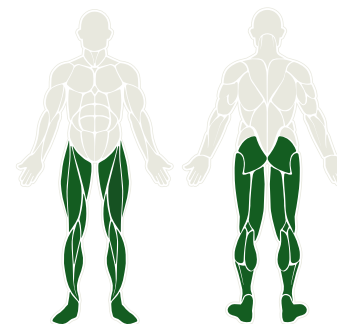


Gleichgewicht



Reaktion

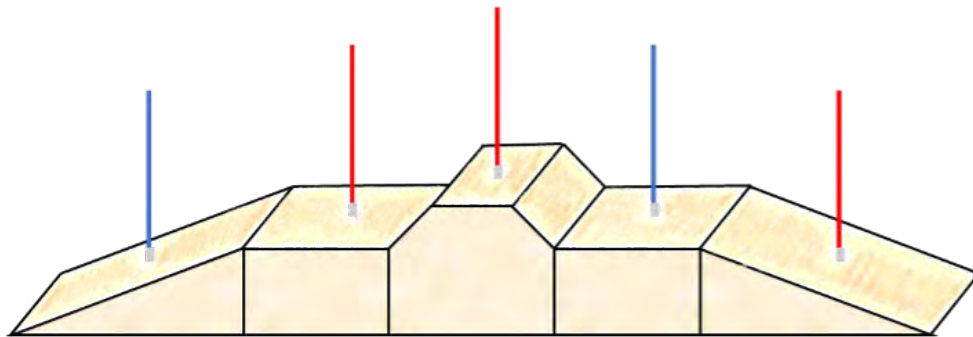
Muskelgruppen



Erklärvideo



Slalom Piste



Vorgehen

Bei dieser Übung absolvierst du einen Slalom möglichst schnell. Der Slalom wird mit Holzplatten kombiniert, welche eine Oberfläche aufweisen, die den Trail simulieren sollen. Somit musst du dich immer wieder auf neue Begebenheiten einstellen.

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

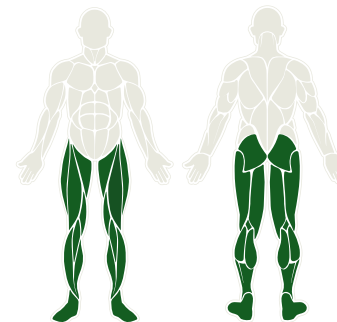


Gleichgewicht



Reaktion

Muskelgruppen



Erklärvideo



Aero Jumps



Vorgehen

Die Übung besteht aus 6 Aero Steps. Starte bei dem ersten und versuche die Balance zu halten. Visiere danach den nächsten Aero Step an und springe dort hin. Versuche dort wieder die Balance zu halten und springe dann zum nächsten Aero Step. Wenn du alle 6 Aero Steps erreicht hast, ist die Übung erfolgreich abgeschlossen.

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

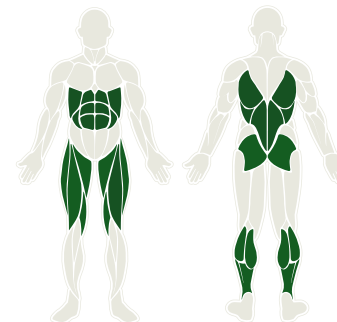


Gleichgewicht



Reaktion

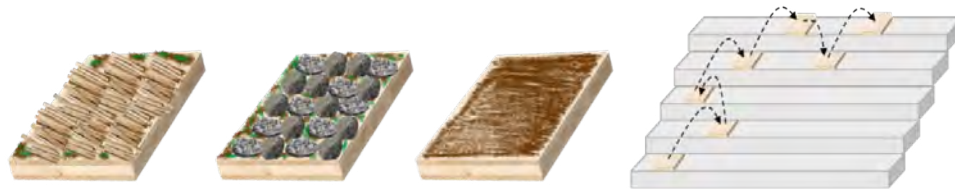
Muskelgruppen



Erklärvideo



Naturtreppe



Vorgehen

Du startest beim Beginn der Treppe und springst auf den ersten Untergrund. Du landest einbeinig und springst direkt weiter auf das nächste Element. Du wechselst die Beine ab, sprich du springst mit links zu rechts und wieder zu links, bis du die letzte Landefläche erreicht hast.

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

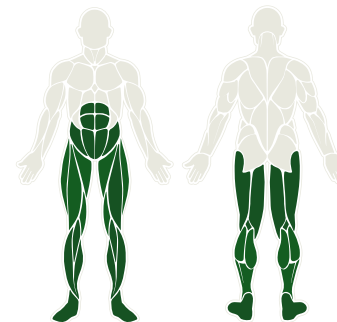


Gleichgewicht



Reaktion

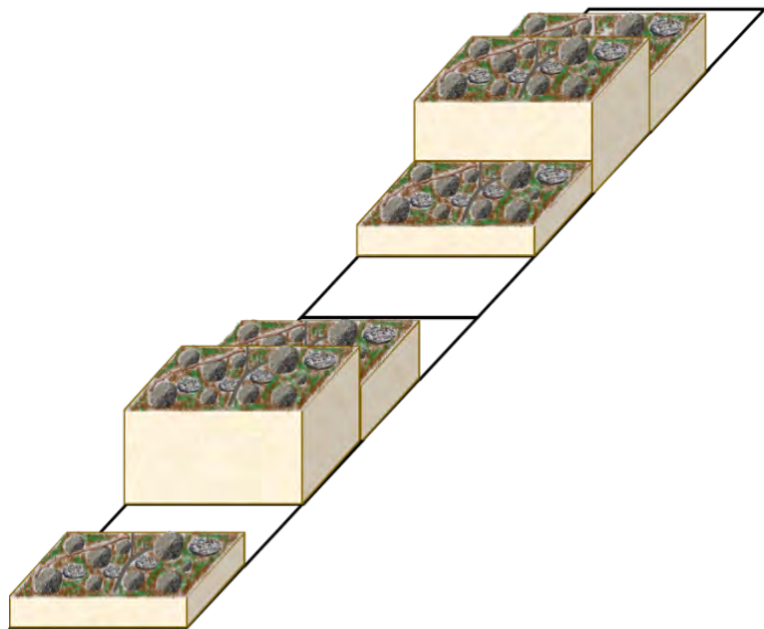
Muskelgruppen



Erklärvideo



Gratwanderung



Vorgehen

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, wie du diese Koordinationsleiter absolvieren kannst. Folgend einige Beispiele: 2 Kontakte vorwärts, 2 Kontakte Seitlich, 2 Innen 1 Aussen Vorwärts, 2 Innen 1 Aussen Rückwärts, 2 Aussen 2 Innen Vorwärts, Sprünge Aussen Innen, 1 Bein Seitlich, 2 Innen 2 Aussen Seitlich, 1 Kontakt Seitlich Kreuzen, Dynamische Sprünge, Drehung der Hüfte, 3 vor 1 zurück.

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

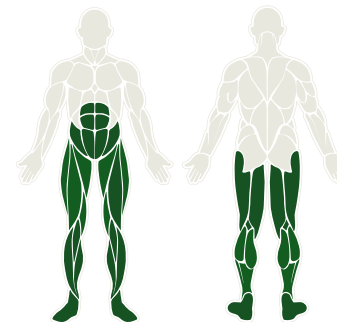


Gleichgewicht



Reaktion

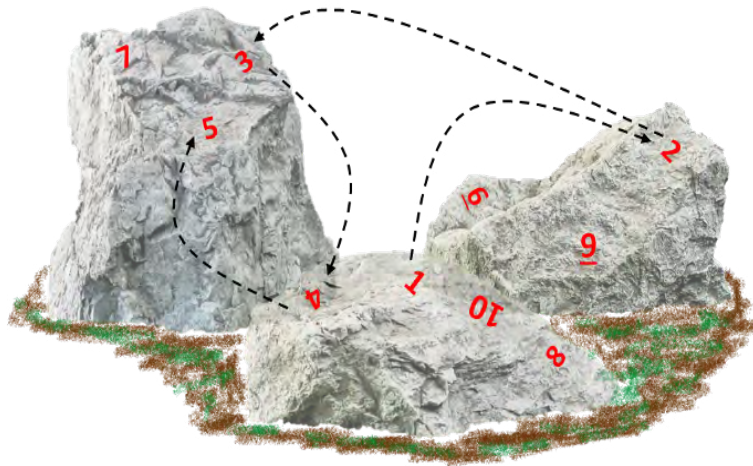
Muskelgruppen



Erklärvideo



Steine der Orientierung



Vorgehen

- (1) Begebe dich auf den Stein mit der Zahl 1.
- (2) Das Ziel ist es, von der Zahl 1 an, zum jeweiligen Stein zu springen, bei welchem sich die fortlaufende Zahl befindet: 1, 2, 3, 4, 5...
- (3) Jede markierte Zahl auf dem Stein, muss mindestens mit einem Fuss berührt werden.
- (4) Bei Erreichung der Zahl 20, hast du die Übung erfolgreich gemeistert!

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

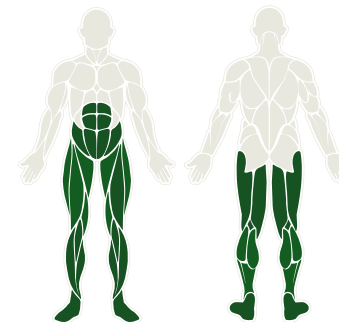


Gleichgewicht



Reaktion

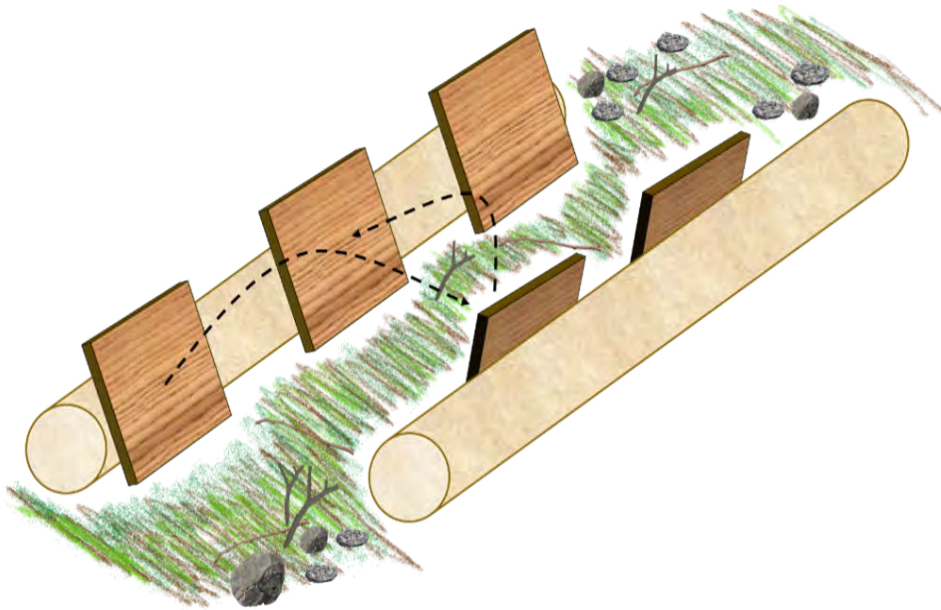
Muskelgruppen



Erklärvideo



Baumfäller



Vorgehen

Springe der Reihe nach von Platte zu Platte, ohne dazwischen den Boden zu berühren. Starte mit der Platte Nr. 1 und gehe der Reihe nach bis zu Nr. 5, um diese Übung erfolgreich abzuschliessen. Du kannst diese Übung in verschiedenen Varianten durchführen:

- (A) Fünf direkte Sprünge von Platte zu Platte
- (B) Per Zwischenstopp von Platte zu Platte springen

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

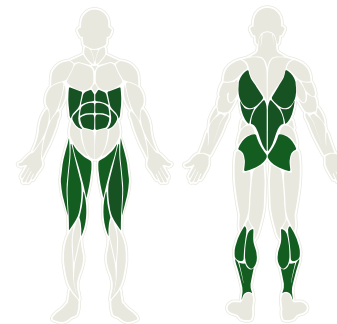


Gleichgewicht



Reaktion

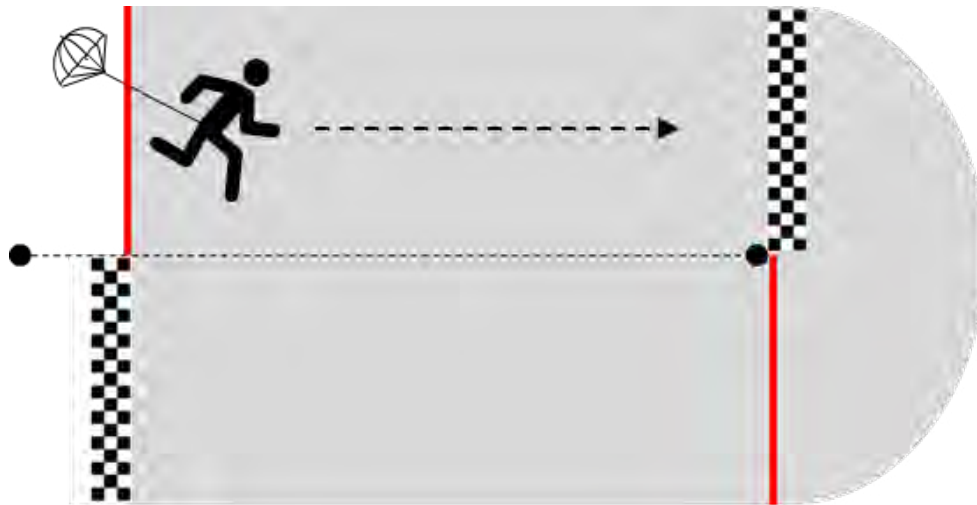
Muskelgruppen



Erklärvideo



Raketenstart



Vorgehen

- (1) Nimm ein Sprintfallschirm aus der Box und ziehe ihn an.
- (2) Begib dich zur Startlinie und sprinte auf der linken Seite der Absperrung bis zur Markierung.
- (3) Erhole dich kurz und Sprinte auf der anderen Seite der Absperrung wieder zurück.
- (4) Lege den Sprintfallschirm nach absolvieren der Übung wieder in die Box.

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

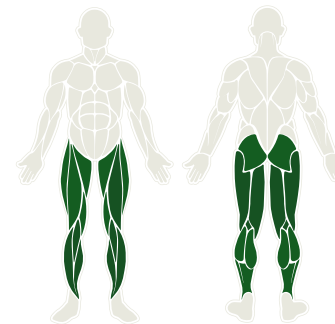


Gleichgewicht



Reaktion

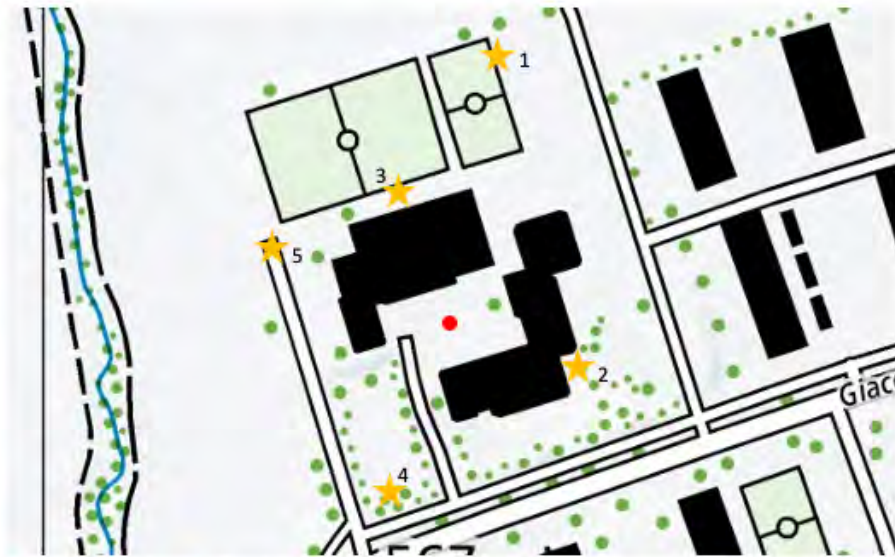
Muskelgruppen



Erklärvideo



Spurensuche



● Ausgangspunkt ★ Anzulaufende Posten

Vorgehen

Du startest beim Ausgangspunkt. An diesem Ausgangspunkt gibt es eine Karte des Schulgeländes, auf welcher die verschiedenen Posten eingetragen sind. Danach rennst du die Posten der Reihe nach an. Beim Posten angekommen nimmst du einen Stein und bringst ihn an den Ausgangspunkt. Dabei ist zu beachten, dass du immer nur ein Stein transportieren darfst, somit darfst du immer nur einen Posten anlaufen und musst danach wieder an den Ausgangspunkt zurückkehren. Am Ausgangspunkt hat es pro Posten eine Plastikbox, wo du den Stein deponieren kannst. Danach kannst du einen weiteren Posten anlaufen.

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzierung



Rhythmisierung



Orientierung

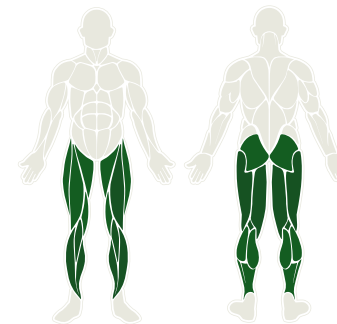


Gleichgewicht



Reaktion

Muskelgruppen




Erklärvideo



Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und erlaubten Hilfsmittel benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen worden sind, habe ich als solche gekennzeichnet. Mir ist bekannt, dass andernfalls die Hochschulleitung zum Entzug der aufgrund meiner Arbeit verliehenen Qualifikation oder des für meine Arbeit verliehenen Titels berechtigt ist.

Zug, 28.01.2022

Unterschrift: 
Marc Malmberg


Felsberg, 28.01.2022

Unterschrift: 
Micha Kneubühl

Wildberg, 28.01.2022

Unterschrift: 
Adrian Kübler

Reiden, 28.01.2022

Unterschrift: 
Tobia Tamburrino