

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)																				
60'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Gelände • Organisation: Sternlauf • Anzahl Personen pro Posten: 2 • Durchführung: Einzel- / Partnerarbeit • Anzahl Übungen: 14 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 3 ○ Körpermitte: 1 ○ Unterkörper: 3 ○ Ganzkörper: 4 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Anzahl Wiederholungen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nr. 1-4 / 10 = 5 x ▪ Nr. 5 = 2 x 6-10 ▪ Nr. 6 / 9 / 11 / 13 = 2 x Distanz ▪ Nr. 7 = 2 x 20 ▪ Nr. 8 = 10 x (pro Seite) ▪ Nr. 12 = 2 x ▪ Nr. 14 = 8 x ○ Pause: Laufdistanz ○ Serie: 1 ○ Wiederholung: 1 ○ Anmerkung: <p style="margin-left: 20px;">Wichtig genügend Kader zu haben, um die technische Korrektheit der Übungen zu kontrollieren.</p> 	<p>Die verschiedenen Übungen sollen die physische Leistungskapazität, die Koordinationsfähigkeiten und die verschiedenen Techniken der Grundausbildung fördern. Die Grundlage dafür sind einfache Materialien, die auf einem Ausbildungsplatz vorhanden sein sollten. Beim Sternlauf steuern die Teilnehmer die Posten in beliebiger Reihenfolge an, um dort eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen auszuführen. Eine zweite Runde kann absolviert werden, sofern alle Übungen mindestens einmal angelaufen wurden.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <table border="1" style="margin: 10px auto; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Nom</th> <th>Prénom</th> <th>1</th> <th>2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">x</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">x</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">x</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">x</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div>	Nom	Prénom	1	2			x					x				x			x		<ul style="list-style-type: none"> 14 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit App. 1 Musikanlage <p style="text-align: center;">Für 2 Teilnehmer pro Posten</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 F-Scheibe mit Pflöck 6 G-Scheibe mit Pflöck 9 Fanjons 9 Gewicht 10Kg (z.B.: Spule KR 83 / Kiste mit Manipulationsmunition) 2 Kisten mit 16 Wurfkörpern HG 85 2 Trassierband 2 Schlingentrainer/Stangen/Tische 1 kleine Mauer/Tisch 2 kleine Mauer/Ruine 6 kleine Steine <p style="text-align: center;">Vereinfachung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 9 Gewicht 5Kg <p style="text-align: center;">Erschwerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> 16 Wasserflaschen aus PET (1,5l) 9 Gewicht 15Kg 4 Schutzwesten
Nom	Prénom	1	2																				
		x																					
			x																				
			x																				
		x																					

Nr.	Übung	Muskelgruppen / Beanspruchte Koordination	Ausbildungsthema
1	Schiessposition - kauern	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss	Schiessausbildung
2	Schiessposition - sitzend	Muskeln: Bauch	Schiessausbildung
3	Schiessposition - liegend	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss, Bauch, Armstrecker	Schiessausbildung
4	Schiessposition - kniend	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss	Schiessausbildung
5	Inverted row	Muskeln: Rücken, Schulter, Armbeuger	Überwindung von Hindernissen
6	Retten und Transportieren	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss, Bauch, Schulter	Sanitärausbildung
7	Squat	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss	Nach-/Rückschub
8	Anheben eines Gegenstandes	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss, Bauch, Schulter, Armstrecker	Nach-/Rückschub
9	Suitcase carry	Muskeln: Oberschenkel, Schulter	Nach-/Rückschub
10	Überwindung eines Hindernisses	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss, Bauch Koordination: Gleichgewicht, Differenzierung, Rhythmisierung	Haus- und Ortskämpfe
11	Farmer walk	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss	Nach-/Rückschub
12	Sprint / Werfen eines Gegenstandes	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss, Bauch, Armstrecker, Schulter Koordination: Differenzierung	Wurftechnik
13	Pebble walk	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss, Bauch Koordination: Gleichgewicht	Grundverhalten (sich verschieben)
14	Gehen auf einer Erhöhung	Muskeln: Oberschenkel, Gesäss Koordination: Gleichgewicht	Grundverhalten (sich verschieben)

Die oben vorgeschlagene Reihenfolge der Übungen ist ein Beispiel; sie muss eventuell an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.