

Vorbereitung Sportparcours

Um die Sportprüfung erfolgreich zu absolvieren, ist eine allgemeine körperliche Fitness Grundvoraussetzung. Folgende Hinweise könnten zudem behilflich sein:

Es empfiehlt sich, regelmäßiges Lauftraining (sinnvoll wäre dreimal die Woche mit jeweils zwei Tagen Pause dazwischen) zu betreiben. Das Training könnte folgendermaßen aussehen:

1. Ca. 10 Minuten warmlaufen, dann Intervalltraining: z. B. 5 x 200 m in zügigem Tempo mit jeweils ca. 2 Minuten Geh-Pause, steigern bis maximal 10 x 200 m
2. Ausdauerlauf (ca. 30 Minuten laufen)
3. Ca. 30 minütiger Ausdauerlauf - die letzten 10 Minuten das Tempo deutlich steigern

Des Weiteren ist es sinnvoll, sich im Vorwege mit den Geräten des Parcours vertraut zu machen:

Versuchen Sie, sich in einer Sporthalle (z.B. Schule, Sportverein, ...) an dem Stufenbarren und dem Pferd (1,10 m) auszuprobieren. Jede(r) sollte vor der Prüfung die für sie/ihn am besten geeignete Technik zur Bewältigung der Hindernisse herausgefunden haben.

Die Rolle vorwärts (wahlweise Turnerrolle, Flugrolle, Rolle aus der Selbstverteidigung,...) sollte so gestaltet werden, dass danach möglichst schnell weitergelaufen werden kann.

Wenn die Möglichkeit vorhanden ist, sollte man sich den Parcours aufbauen und viereinhalb Runden absolvieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen.

Die Belastung des Parcours ist vergleichbar mit einem 400 m-Lauf in maximaler Geschwindigkeit.

Es ist empfehlenswert, zum Sport immer geeignete Kleidung zu tragen.