

Kleine Ballspiele: Posten – Koordination- und Kraftparcours

Dieses Hilfsmittel beinhaltet die Posten des Koordination- und Kraftparcours. Dieser besteht aus 8 Posten.

Die Schülerinnen absolvieren in Zweiergruppen den Circuit. Während einer Minute wird an den jeweiligen Posten gearbeitet. Darauf folgen 30 Sekunden Pause, welche zum Wechseln des Postens genutzt werden. Der ganze Parcours wird zweimal durchlaufen. Bei einer grossen Anzahl Schüler einen zusätzlichen Pausenposten einrichten (ganz ohne Übungen oder z.B. Jonglierübungen).

Posten – Koordination- und Kraftparcours



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO