

Zielgerichtet vorbereitet – Spielerisch kräftigen: Viereckseilziehen

In diesem Mannschaftsspiel laufen die Schülerinnen und ziehen an einem Tau. Kraft und Ausdauer sind gefragt.

Ein Tau wird zu einem Kreis verknüpft und in einem Viereck ausgelegt. 2m von den Ecken entfernt ist je ein Malstab mit einer Spielgruppe.

Von jedem Team fasst je eine Person am Tau und versucht nach erfolgtem Pfiff den eigenen Malstab zu berühren. Punkt für Sieger, Minuspunkt, wenn losgelassen wird.

Material: Tau, Malstäbe

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO