

«schule bewegt» – Ausdauer trainieren: Sisyphus

Diese intensive Lauf-Übung ist ideal für die Ausdauer. Die schnellste Gruppe wird zuletzt belohnt. Die Kinder sollen sich sehr verausgaben.

Bildet zwei Gruppen. Bestimmt ein Spielfeld (ca. 5 × 15 m) und legt an beiden kurzen Seiten einen Reifen auf den Boden. Füllt diese mit möglichst vielen Footbags. Stellt euch in der Gruppe zu eurem Reifen.

Auf ein Startkommando nehmt ihr alle einen Footbag aus dem Reifen und transportiert diesen möglichst rasch in den Reifen der anderen Gruppe. Dort lässt ihr ihn liegen und holt einen neuen Ball aus eurem Lager. Welche Gruppe hat nach fünf Minuten weniger Bälle in ihrem Reifen?

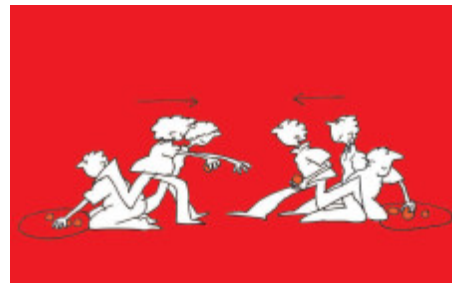


Illustration: Lukas Zbinden

Variation

Bestimmt Fänger, welche sich im Spielfeld aufhalten. Sobald ihr von ihnen berührt werdet, müsst ihr euren Footbag in euer eigenes Lager zurückbringen. Allenfalls müsst ihr eine Zusatzaufgabe lösen, bevor ihr einen neuen Footbag transportieren dürft.

Material: Footbags, Reifen

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum
Zeitpunkt	Lektionseinstieg in Sportstunde
Dauer	10 Min.
Intensität	Hoch
Ort	Sporhalle
Platzbedarf	Hoch

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO