

# Multisportevents – Laufen: Jasskarten-Pendellauf

Diese spielerische Lauf-Übung fördert die Gruppendynamik, indem eine gemeinsame Aufgabe mit Jasskarten gelöst wird.

Jedes Team erhält eine bestimmte Farbe und führt eine Art Memory aus. Es werden 4 Gruppen gebildet, wobei jeder Gruppe eine Spielfarbe (Herz, Ecke, Schaufel, Kreuz) zugeordnet wird. Die Gruppen stellen sich hinter einer Linie auf. Die Spielkarten werden hinter einer weiteren Linie verkehrt hingelegt.



Je grösser die Distanz zwischen den Linien gewählt wird, desto mehr wird die Ausdauer anstelle der Schnelligkeit trainiert. Auf ein Startsignal laufen alle los und decken eine Spielkarte auf: Ist es ihre Farbe, wird sie mitgenommen und hinter Startlinie deponiert; ist es eine andere Farbe, dann wird die Karte wieder umgedreht und es wird ohne Karte zurückgelaufen. Welches Team hat zuerst die 9 eigenen Spielkarten hinter der Startlinie gesammelt?

**Material:** Jasskarten

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**