

Polysportives Outdoortraining – Wasser: Ballschlacht

Eine Wettkampfform zur Förderung der Ausdauer wird hier durchgeführt. Die Übung motiviert die Teilnehmenden, vollen Einsatz zu geben und fördert den Spass.

Zwei Teams auf einem definierten Spielfeld (ca. 20 m) bilden. Auf der fiktiven Mittellinie wird eine ungerade Anzahl Tennisbälle (mindestens vier pro Teammitglied) platziert. Auf Pfiff schwimmt das ganze Team von der eigenen Grundlinie zur Mitte. Jedes Teammitglied holt genau einen Ball und transportiert ihn zurück hinter die eigene Grundlinie bis es keine Bälle mehr in der Mitte hat. Welches Team hat am Schluss mehr Bälle?



Variation

schwieriger

Spielfeld vergrössern, mehr Bälle verwenden.

Material: Tennisbälle oder anderes schwimmfähiges Kleinmaterial und Behälter.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO