

Beachvolleyball – Aufwärmen: Sternlauf

Diese Übung zielt auf die Ausdauer: Die Spielenden reihen das «Stop an Go» aneinander.

In jeder Ecke und in der Mitte des Beachvolleyballfeldes liegt ein Ball. Start ist in einer Ecke, der startende Schüler hat die Hand auf dem Ball, auf ein Startsignal läuft er in die Mitte, berührt den Ball, läuft zur nächsten Ecke, berührt den Ball, läuft zurück zur Mitte etc.

Der Schüler muss also sternförmig jede Ecke anlaufen und den Ball berühren bis er wieder am Startpunkt angelangt ist.



Variation

Stafette: 2 Teams in 2 Feldern, jeder Schüler läuft den Sternlauf, sobald er den letzten Ball berührt, darf der nächste Spieler starten.

Quelle: Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO