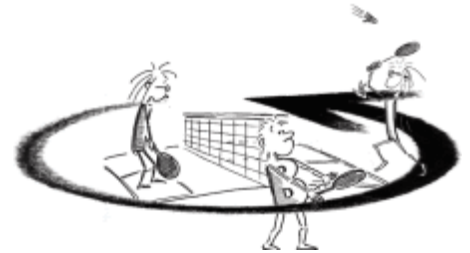


Polysportives Outdoortraining – Park: Schläger-Rundlauf

Diese spielerische Übung eignet sich zur Einstimmung oder bei entsprechender Anordnung auch als ganzes Ausdauertraining.

Zwei Gruppen bilden (je kleiner, desto intensiver). Auf jeder Seite des Feldes hat es gleich viele Spielerinnen oder Spieler. Nach jedem Schlag (Badminton oder Beachball) auf die andere Seite laufen (hüpfen) und dort weiterspielen. Bei einem Fehler, verliert man ein «Leben» oder scheidet aus und muss eine Zusatzaufgabe lösen.



Variationen

schwieriger

- Mit Netz, Distanz vergrössern.
- Laufweg zur anderen Gruppe verlängern.
- Mit schwächerem Arm spielen.

Material: Badmintonschläger, Beachballschläger, Volleyball etc.

Quelle: mobilexpraxis 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO