

Ausdauer – Grundlagentraining: Lebendige Uhr

Ausdauer-Übung in spielerischer Form. Basketball und Laufen werden kombiniert. Ein Team versucht möglichst viele Korbleger zu erzielen, während das andere die Zeit durch Laufen vorgibt.



Zwei Gruppen treten in zwei Ausdauerformen gegeneinander an. Eine Gruppe rennt eine vorgegebene Strecke (z. B. Achterschlaufen in einer Halle). Sie gibt die Dauer an, wie lange die zweite Gruppe Korbleger abwechslungsweise auf zwei auseinander liegende Körbe ausführen kann. Welche Gruppe hat nach dem Wechsel mehr Körbe erzielt?

Bemerkung: Gleiche Gruppengrößen und die Anzahl Achterschlaufen bestimmen.

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO