

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Lebende Stoppuhr

In dieser motivierenden Übung versucht ein Team möglichst viele Wurf-Punkte zu erzielen, bevor die andere Gruppe ihre Lauf-Aufgabe bewältigt hat.



Zwei Teams bilden. Gruppe A holt auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite möglichst viele Holzstücke. Es dürfen alle gleichzeitig laufen bzw. walken, aber pro Lauf darf nur ein Hölzli mitgenommen werden.

Gruppe B versucht in der Zwischenzeit eine bestimmte Wurf-Aufgabe zu lösen. Ein Treffer bringt der Mannschaft einen Punkt. Die Punktejagd wird beendet, sobald Gruppe A alle Holzstücke auf die andere Spielseite transportiert hat. Anschliessend Rollenwechsel.

Variationen

Die Läufer sammeln statt Hölzli Spielbänder ein. Insgesamt etwa 20 Spielbänder auslegen, je nach Gruppengrösse.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- 20 Treffer mit Ball in den Basketballkorb.
- Mit Frisbees 10 Kegel ab einem Bänkli schießen.
- 30 Tennisbälle in ein Kastenoberteil werfen, etc.

Material: Parketthölzli, evtl. Spielbänder, Basketbälle, Schaumstofffrisbees, Markierkegel, Langbank, Tennisbälle, Kastenoberteil, etc.

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO