

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Musikstopp

In dieser spannigen Übung lösen die Teilnehmenden eine Aufgabe, sobald die Musik ausgeschaltet wird. Sie bleiben dabei immer in Bewegung und versuchen schnell zu reagieren.



Die Teilnehmenden laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie schnellst möglich eine der gestellten Aufgaben (bis die Musik wieder ertönt), z. B.:

- Ball im Slalom prellen.
- Die oberste Sprosse der Sprossenwand berühren.
- Hampelmann springen.
- Beidbeinig über eine Linie springen.
- Begrüssung in Liegestützposition.
- Andere Koordinations- oder Dehnübung durchführen.

Variation

Wechselndes Tempo der Musik.

Material: Musik, Material nach vorgesehener Aufgabenstellung

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