Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Turm bauen

Das Herz-Kreislauf-System wird in dieser Übung angeregt. Zusätzlich versuchen die Läufer eine Geschicklichkeits-Aufgabe zu lösen, indem sie einen Turm mithilfe von Hölzli bauen.

In der Gruppe auf der anderen Hallenseite möglichst viele Hölzli einsammeln. Es dürfen alle gleichzeitig rennen, aber pro Lauf darf jeder nur ein Hölzli mitnehmen. Die Läufer müssen ihr eigenes Hölzli zum Aufbau eines Turmes setzen. Welche Gruppe baut in einer bestimmten Zeit den höchsten Turm?

Variationen

Es können auch Stapelbecher (Flash Cups) verwendet werden.

schwieriger

- Hölzli auf einem Bein stehend auf den Turm legen.
- Hölzli auf einer instabilen Unterlage (z.B. Mobilo) stehend auf den Turm legen.

Material: Ausschuss-Parketthölzli oder Stapelbecher, Luftkissen, Messband

Quelle: mobilepraxis 05/2007, Philipp Schmid, Corina Mathis, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO