

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Würfel-Lauf

Bei dieser Würfelspiel-Übung führen die Teilnehmenden – in einer bestimmten Zeit – abwechselnd verschiedene Lauf- und Hüpfvarianten aus.



In Gruppen würfeln die Teilnehmenden die Bewegungsart oder den auszuführenden Parcours. Für jede Würfelzahl eine neue Strecke definieren. Wer läuft während einer gewissen Zeit am meisten Runden? Mögliche Aufgaben: Vorwärts/ rückwärts laufen. Drehungen beim Laufen. Hindernisse überspringen. Laufen und Ball prellen, etc.

Variation

Wer würfelt die meisten Augen?

Material: Würfel, evtl. Hürden, Markierungskegel, usw.

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