

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Wer bin ich?

In dieser spielerischen Lauf-Übung wird eine athletische und eine mentale Aufgabe kombiniert. Die Läufer lösen sie während des Laufens im «Sprech-Tempo».



Zu zweit ein Team bilden. A erhält eine Tierkarte, B muss erraten, welches Tier es ist. A darf nur mit «Ja» oder «Nein» antworten. A und B walken oder laufen solange nebeneinander bis B das Tier erraten hat.

Variation

Statt Tierkarten ein anderes Thema erraten, z. B. Sportarten, Ausdrücke zu einer bestimmten Sportart usw.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO