Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Becherstafette

Bei der Becherstafette muss bei hohem Anstrengungsgrad zusätzlich noch eine gezielte Aufgabe gelöst werden. Die Übung fordert von den Mitspielern, dass sie konzentriert bleiben.

Gruppen mit drei oder vier Personen zusammenstellen. Vor jeder Gruppe einen Reifen mit drei oder sechs Bechern auf den Boden oder auf eine Langbank legen und auf der anderen Hallenseite einen Malstab hinstellen.

Die erste Person stapelt die Becher auf, läuft um den Malstab, stapelt die Becher wieder ab und übergibt an die zweite Person. Welche Gruppe hat zuerst 15-20 «Läufe» absolviert?

Variationen

- Mehrere Becherstapel in einem Lauf aufstellen.
- Der eine Teilnehmende stapelt auf, der andere stapelt ab, etc.

Material: Stapelbecher (Flash Cups)

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