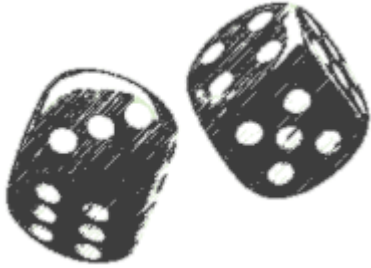


Ausdauer – Grundlagentraining: Leiterlispiel

Mit dieser spielerischen Übung wird die Grundlagenausdauer im extensiven Intervalltraining verbessert. Die zu erfüllende Aufgabe wird durch Würfeln ermittelt. Geschult werden Intensitäts-, Belastungsgefühl und Umstellungsfähigkeit.



Sechs Ausdauerposten (Slalomlauf mit Fussball, Seilspringen, Korbleger, Treppenlaufen etc.). Jeder Teilnehmer würfelt einzeln seine Aufgabe.

Die gewürfelte Augenzahl gibt einerseits an, welchen Posten er absolvieren muss, andererseits um wie viele Felder der Spielstein auf dem Spielbrett nach vorne bewegt werden darf.

Variation

- Aufgaben als Gruppe absolvieren

Material: Leiterlispiel, Würfel, Spielsteine, evtl. Postenbeschreibungen

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO