

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Training «Im Freien»

Ausdauertraining im Freien ist motivierend. Die Laufspiele und gymnastischen Übungen können in diesem Training draussen durchgeführt werden. Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Möglichkeiten mittrainieren können.

Thema: Aufgaben / Übung / Sportform	Organisations-Muster
<p>1. Zahlenlauf Auf einem Spielfeld sind Nummern von 0-9 verteilt. Die Teilnehmer laufen im Alter ab, indem sie die entsprechenden Zahlen berühren.</p> <p>Variationen: - 2-ER GRUPPEN - 4-ER GRUPPEN - 8-ER GRUPPEN</p> <p>2. Gymnastische Übungen - COORDINATIONSGÜBUNG: KREUZGEHEND GANZKÖRPERLICH - KREUZGEHEND</p>	
<p>3. Walking Americano in 2er-Gruppen 1. ZWISCHENGRUPPEN: 2-ER GRUPPEN 2. ZWISCHENGRUPPEN: 4-ER GRUPPEN 3. ZWISCHENGRUPPEN: 8-ER GRUPPEN</p> <p>Variation: COORDINATIONSGÜBUNG: KREUZGEHEND GANZKÖRPERLICH - bei Abfolge und vorgegebenem Rhythmus in der Koordinationseinheit oder auch geglätteten Ballen durchführen.</p>	

Training «Im Freien»

Quelle: Corina Mathys, Ausbildungsteam Erwachsenensport Schweiz esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO