

Training – Spielerische Ausdauer: Bingo-Spiel

Bingo-Spiel

In diesem Training wird ein Spiel mit Fokus auf die Ausdauer und Koordination durchgeführt. Das Bingo-Spiel kann auch als Circuit-Training organisiert werden.

Die zusammengestellten Übungen ermöglichen es, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene entsprechend ihren Voraussetzungen gefördert werden.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene
Kursumgebung: Sporthalle

Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation in der Gruppe
- Unter Belastung koordinative Aufgaben bewältigen

Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Aufwärmen	15' Wer bin ich? Zu zweit. 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.		Tierkarten
	Gymnastische Übungen mit Musik Mobilisieren der Gelenke mit verschiedenen Übungen zur Musik.		Musik
Hauptteil	35' Stationen aufbauen und erklären, wie der Ablauf funktioniert. Doppel-Bingo 2–4-er Gruppen bilden. Jede Gruppe mit einem Würfel und zwei <u>Bingo-Karten</u> ausstatten. Eine Karte ist für den Koordinationsparcours, die andere für den Ausdauerparcours gedacht. Ein Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die Aufgabe durch, danach würfelt ein anderer Mitspieler. Nach dem Würfeln muss die entsprechende Station absolviert werden. Die Karten werden immer abgewechselt, d.h. es wird immer eine Ausdauerübung und anschliessend eine Koordinationsübung durchgeführt. Gewinner ist, wer alle Zahlen einer Karte gewürfelt und die Aufgaben erfüllt hat. Mehrmaliges Würfeln einer Zahl heisst, dass die Aufgabe jedes Mal wieder durchgeführt werden muss. Variation: Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen oder sechs Mal die gleiche Zahl gewürfelt hat oder beide Karten ganz ausgefüllt hat. Posten des Ausdauerparcours: 1 = 1 x alle Ecken der Sporthalle berühren. 2 = 2 x allen Linien des Volleyballfeldes nachlaufen. 3 = 3 x über eine Hürdenbahn laufen/springen. 4 = 40 x Steppen (auf Stepper, Treppe oder Bänkli). 5 = 50 x Seilspringen. 6 = 6 x durch die ausgelegten Reifen laufen/springen. Posten des Koordinationsparcours: (Hier werden die Übungen 60 Sekunden lang geübt) 1 = Ballkünstler Im Stehen einen Ball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen, eine ganze Drehung um die Längsachse ausführen und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder fangen. 2 = Luftibus Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Variation: Zu zweit oder in der Gruppe mehrere Ballone in der Luft halten. 3 = Doppelprellen Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (derselben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen. Variation: Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen. 4 = Schwebesitz Auf einem Gymnastikball in verschiedenen Positionen (Sitz, Kniestand, Bauchlage etc.) das Gleichgewicht halten. Ohne Hilfe der Arme. Variation: Im Balancieren auf dem Gymnastikball einander einen Ball zuspielen. 5 = Schiessbude Verschiedene Zielobjekte (offene Kastenelemente, Markierhüte, Malstäbe, Bälle, Schaukelringe etc.) aus einer vorgegebenen Distanz mit unterschiedlichen Objekten (z. B. Frisbees, Bälle, Badmintonshuttle etc.) treffen. 6 = Joker. Stationen gemeinsam abbauen		Würfel, <u>Bingo-Zettel</u> , Bleistifte, Nummern für Stationen, Material für verschiedene Stationen (siehe unten).
	Stationen Ausdauer 1–6	Hürden/Hütchen, Stepper/Langbank, Seile, Reifen, Postenmarkierungen 1–6	
	Stationen Koordination 1–6 Stoppuhren bereitlegen	Verschiedene Bälle, Ballone/ Tücher, Gymnastikbälle, Markierhüte, Kastenelemente, Postenmarkierungen 1–6	
	Ausklang, Dehnen / Entspannen	10' Entspannen Auf den Rücken liegen und für einige Momente nur auf die Atmung achten (20 Mal ruhig ein- und ausatmen). Anschliessend den ganzen Körper so fest wie möglich anspannen (5 bis 7 Sekunden). Für die nächsten ca. 20 Sekunden die eintretende Entspannung und das Muskelgefühl spüren.	