



## Kurze Intervalle: Ausdauer-Circuit «Kleine Spiele»

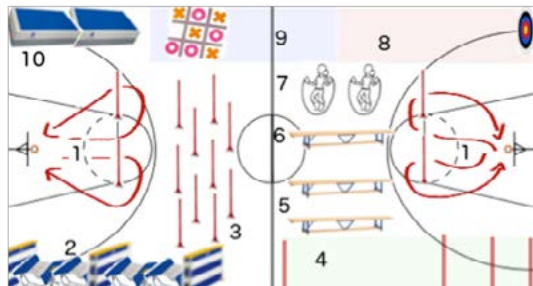
**Ein weiteres Intervalltraining mit kleinen Spielen. Die Spiele haben Wettkampfcharakter, sodass Punkte gesammelt werden können.**

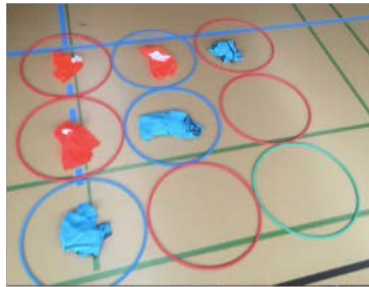
Gruppengröße: 20 Personen in 2er-Teams  
 Modalität/Übungen: Div. Stationen zu zweit im Wechsel  
 Belastung pro Durchgang: 30 Sek., maximale Belastung.  
 Pause: 30 Sek. aktiv  
 Anzahl Durchgänge: 2  
 Anzahl Serien: 2  
 Serienpause: 3 Min. aktiv.  
 Dauer der Trainingseinheit: 23 Minuten

Posten	Übung	Organisation/Illustration	Material
1 Achterlauf-Lay-up	Achterlauf-Lay-up: Eine 8 um zwei Malstäbe laufen, danach ein Korbleger im Lay-up.	1 Lay-up = 1 Punkt	4 Malstäbe 2 Basketbälle
2 Transfer-sprünge	SuS absolvieren seitliche Sprünge auf 2 Minitrampolinen, halten sich dabei an einer Sprossenwand fest. Trampoline seitlich mit Schwedenkästen arretieren.	 1 x hin und her = 1 Punkt.	4 Minitrampoline 3 Schwedenkästen
3 Slalom	Slalom zwischen Malstäben. Die SuS transportieren Jonglierbälle oder Medizinbälle pro Durchlauf.	 1 Jonglierball = 1 Punkt 1 Medizinball = 2 Punkte	2 x 5 Malstäbe 10 Jonglierbälle 3 Medizinbälle
4 Sprints	Pendellauf mit Linien berühren (3 m, 5 m, 7 m, 10 m, 7 m, 5 m, ...)	Jede Linie = 1 Punkt	–
5 Stepper	Steps auf Langbank ausführen	10 Steps = 1 Punkt	1 Langbank

**Bemerkungen**

- Bei der Wahl der Posten darauf achten, dass die SuS eine maximale Intensität für die gewählte Zeit (z. B. 30 Sek.) aufrechterhalten können.
- Jeder Posten soll eine spielerische Komponente beinhalten, möglichst wenig Platz in der Halle beanspruchen und mit wenig Material auskommen.
- Die Übungen sollen motivierend sein, damit die SuS Einsatz zeigen.
- Übungen vermeiden, welche die Muskulatur zu stark beanspruchen, sonst leidet die Intensität darunter.
- Das Punkte zählen kann den SuS überlassen werden.
- Es ist motivierender, wenn die Fortschritte von einer Lektion zur nächsten überprüft werden, als nur die absolute Leistung zu beachten.



Posten	Übung	Organisation/Illustration	Material
6 Sprünge an Langbank	Geschlossene Sprünge über Langbank.	1 Weg = 1 Punkt.	2 Langbänke
7 Seilspringen	Möglichst viele Sprünge. Skipping-Technik und Variationen vorzeigen.	10 Sprünge = 1 Punkt	2 Springseile
8 Biathlon	Zielwurf mit den Händen. Das Ballreservoir befindet sich auf 5 m Distanz zum Wurfpunkt.	1 Treffer = 1 Punkt 1 Hin = 1 Punkt	Jonglierbälle Ziel
9 Tic tac toe	Mit Reifen das Raster auslegen. 1:1 mit Spielbändel laufen und in einen Reifen legen. Das Reifenraster kann hinter Schwedenkästen «versteckt» werden. Sehr aufmerksam bleiben, da der Erfolg 2 Punkte gibt.	 <p>1 Diagonale, Reihe oder Linie = 2 Punkte</p>	9 Reifen 2 x 3 Spielbändel mit unterschiedlicher Farbe.
10 Skipping auf grosser Matte	Grosse Matten überqueren, die Hände berühren dabei die Knie.	1 Überquerung = 1 Punkt.	2 30er-Matten

## 10 Circuit-Posten mit Disposition in der Halle

