

# Mit dem Würfel für den Laufbereich

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p><b>Würfelduell (Herz-Kreislauf anregen)</b> Immer zwei Athleten würfeln gegeneinander in einem Reifen am Boden. Der Verlierer muss die Differenz als Anzahl Runden rennen. Der Gewinner sucht sich einen neuen Gegner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird immer im Reifen gewürfelt.</li> <li>• Die zu laufende Runde mit Hütchen markieren, falls keine Linien vorhanden sind.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Würfel</li> <li>• 1 Reifen</li> <li>• 4 Hütchen</li> </ul>
<p><b>Vita Parcours (Kräftigung und Mobilisation)</b> Es gibt <a href="#">6 Posten</a> zum Thema Kraft kombiniert mit Beweglichkeit. Bei jedem Posten liegen je nach Niveau 1 bis 3 Würfel bereit. Die Summe der gewürfelten Zahlen ergibt die Anzahl an Wiederholungen. Jeder Athlet absolviert den Vita Parcours 3 Mal.</p>	<p>An jedem Posten starten 2 bis 4 Athleten.</p> <p><b>Mögliche Posten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschritt tief nach vorne (Storchenschritt)</li> <li>• Ausfallschritt tief zur Seite</li> <li>• Im Stand mit gestreckten Beinen mit den Händen auf den Boden und dann soweit wie möglich nach vorne tasten (Liegestützposition). Wenn es nicht mehr weiter geht, bleiben die Hände an Ort. Mit den Füßen (gestreckte Beine) wieder bis zu den Händen vorrücken.</li> <li>• Liegestütze tief zwischen zwei Schwedenkastens. Die Höhe des Schwedenkastens den Niveau anpassen.</li> <li>• Oberer Rücken an der Wand</li> <li>• Rumpf: Seitlicher Stütz, anschliessend mit der oberen Hand möglichst weit unter dem Bauch durch reichen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfel</li> <li>• Schwedenkasten</li> <li>• <a href="#">Postenblätter</a></li> </ul>
<p><b>Würfelschatzfangis (Aktivierung)</b> Fänger bestimmen. Die Gejagten verteilen 8 Würfel unter sich auf. Die Fänger wissen zu Beginn nicht, wer die Würfel hat. Sobald die Fänger jemanden gefangen haben, muss er die Hände zeigen, ob er ein Schatz (Würfel) hat oder nicht. Hat er ein Würfel, muss er ihn abgeben. Der Gejagte darf anschliessen wieder mitspielen, da die Würfel untereinander ausgetauscht werden dürfen.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Zeit spielen: Wie viele Würfel können die Fänger innert 2 Min. fangen? Anschliessend Fänger wechseln.</li> </ul>	<p>2 bis 5 Fänger (je nach Gruppengrösse und Feldgrösse)</p> <p>Alle bleiben im Spiel dabei, auch wenn sie bereits mehrere Male gefangen wurden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Würfel</li> </ul>