

DIE AUSDAUER

Keine Leistung ohne Ausdauer! Für einige Sportarten ist dies der entscheidende Faktor, für andere ist die Ausdauer die Grundkondition, um der Müdigkeit entgegenzuhalten, über längere Zeit konstant zu bleiben und sich schneller zu erholen.

Spiele :

Die menschliche Uhr. (3Min.)

2 Mannschaften stehen sich gegenüber.

Die erste springt in einer 8 der Länge nach durch die Halle

Die zweite wirft Körbe, abwechselnd links und rechts



Memori. (3Min.)

4 Mannschaften stehen sich gegenüber

Im Viereck hinter den Malstäben, das Memori hinter dem 5. Malstab

Die Kinder springen um die Malstäbe und decken beim Memori-Malstab jeweils 2 Karten auf.

Wenn die Karten passen, nehmen sie diese mit, ansonsten drehen sie sie wieder um. Die Mannschaft mit den meisten Paaren hat gewonnen.



Rendez-vous. (3Min.)

2 Kinder rennen in entgegengesetzter Richtung, eines schnell, das andere langsamer. Wenn sie sich treffen, rennen sie in die andere Richtung und müssen sich gleichzeitig am Ausgangsort treffen.



Gegenüber: (3Min.)

2 Mannschaften stehen sich gegenüber mit einem Ball für 2 Kinder. Der weissen Linie folgend durch die Halle springen, indem man sich den Ball zuwirft. Wenn man auf der andern Hallenseite angelangt ist springt man an den Ausgangspunkt zurück.

