

Würfeleinlaufen 20

Beschreibung:

Das „Würfeleinlaufen 20“ ist ein anspruchsvolles Einlaufen/Kraftausdauertraining für die Oberstufe.

Vor dem Würfeleinlaufen müssen alle Schüler kurz aufwärmen, indem sie während 4 Minuten in der Halle zur Musik joggen.

Beim „Würfeleinlaufen 20“ beträgt die Übungsdauer 20 Sekunden oder 20 Wiederholungen. Das Einlaufen kann alleine oder mit einem Partner absolviert werden.

Bevor eine neue Aufgabe gewürfelt werden kann, muss eine Hallenrunde gejoggt werden.

Wenn alle Aufgaben mindestens 1x absolviert wurden, ist das Einlaufen beendet.

Das Einlaufen kann als Wettkampf (wer ist zuerst fertig?) oder als „normales“ Einlaufen durchgeführt werden.

Akzent:

Rumpfstabilisation, Ausdauer, Kraftausdauer

Stufe:

(Mittelstufe), Oberstufe

Material:

Aufgabenblätter, Würfel, Medizinbälle, Seile, 3 Stoppuhren

Urheberrecht / Copyright:

Diese Lehrunterlage steht allen Personen **kostenlos** zum persönlichen Gebrauch und zu Unterrichtszwecken an Schulen/Vereinen zur Verfügung. Hierfür genügt die Quellenangabe. Jedwede weitere Nutzung - insbesondere das Speichern und Kopieren der Daten zum Zwecke der Weiterverbreitung - bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Urhebers. [Mehr zum Copyright von sportunterricht.ch..!](http://sportunterricht.ch)

Marcel Cavelti, 01.10.2013

Würfeleinlaufen 20

1

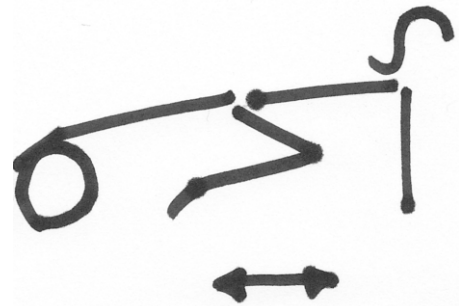
2

20 Sekunden
die Position halten!



3

20 x wechselseitiges
Anwinkeln des Knies!



4

20x auf einem Bein
hüpfen!



5

20x tiefer Ausfallschritt
links und rechts!

6

20 Sekunden wechsel-
seitiges Heben und
Senken der Arme und Beine!



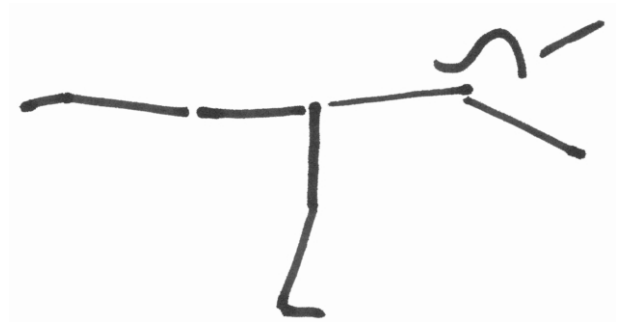
Würfeleinlaufen 20

- 7** Rumpfbeugen
20 Wiederholungen!

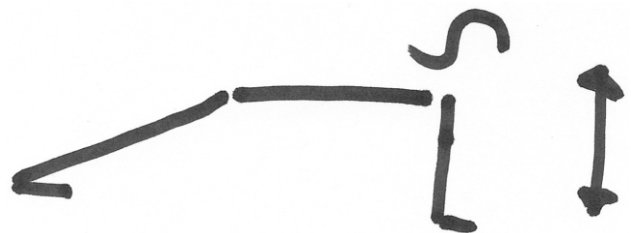


- 8** 20x Froschhüpfen!

- 9** 20 Sekunden lang
Standwaage!



- 10** 20 Liegestütze!



- 11** 20x Seilspringen!

- 12** Wähle eine Übung zw. 2 und 11 aus!