

Würfeleinlaufen

Beschreibung:

Dieses Würfeleinlaufen wurde so zusammengestellt, dass es ohne zusätzliche Geräte wie Bälle, Seile, Matten etc. durchgeführt werden kann.

Das Einlaufen kann alleine oder mit einem Partner absolviert werden.

Die erste Aufgabe machen alle am Anfang gemeinsam.

Wer eine Aufgabe würfelt, welche er bereits einmal gelöst hat, muss eine Hallenrunde joggen und darf erst dann erneut würfeln.

Dieses Einlaufen kann als Wettkampf „Wer hat zuerst alle Aufgaben gelöst?“ oder als „normales Einlaufen“ durchgeführt werden.

Akzent:

Ausdauer, Kraftausdauer

Stufe:

Mittelstufe, Oberstufe

Material:

Aufgabenblätter, Würfel

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.

Marcel Cavelti, 7.1.2006

Würfeleinlaufen

1

3 Runden joggen

2

5 Liegestütze

3

1 Hallenlänge froschhüpfen

4

Alle 4 Hallenwände berühren

5

10x aus der Hocke möglichst hoch springen

6

1 Hallenlänge auf allen Vieren



Würfeleinlaufen

7

15x Rumpfbeugen



8

1 Hallenlänge rw. laufen

9

Ganze Sprossenwand entlang klettern

10

1 Hallenlänge auf einem Bein hüpfen

11

2 Hallenrunden laufen, Körperfront ist immer auf die gleiche Wand ausgerichtet

12

Wähle eine Übung zw. 2 und 11 aus