

Athletikrundlauf

Material:

Pro Gruppe eine Turnmatte, einen Basketball, einen Reifen

Organisation/Ablauf:

Die Übung findet auf der Hallenquerseite statt. Es üben immer drei Personen im Wechsel. Eine Spielerin bzw. ein Spieler steht auf der Turnmatte, eine andere Person mit Basketball an der gegenüberliegenden Hallenseite. Eine dritte Person wartet hinter der Turnmatte. Auf Kommando wird gestartet:

- Die Spielerin bzw. der Spieler auf der Turnmatte führt zehn Sit-ups aus (Bild 1) und rennt danach zur gegenüberliegenden Wand.
- Die Person mit dem Basketball macht zehn Pässe im Schwebesitz gegen die Wand (Bild 2) und rennt im Anschluss hinter die Matte.
- Die dritte Person – in Warteposition – (Bild 1) beginnt mit den Übungen, nachdem die erste Spielerin bzw. der erste Spieler die Sit-ups absolviert hat.



Weitere mögliche Aufgaben

Aufgaben Turnmatte:

- 10 Hampelmänner
- 20 Skippings auf der Stelle
- 10 Wechselsprünge
- 10 Kniehebeläufe

Aufgaben Basketball:

- 10 Überkopfpässe indirekt gegen die Wand
- 10 Pässe im Sprung gegen die Wand
- 6 Pässe in Liegestützposition
- 6 Sit-up-Pässe

Dauer:

Dreimal drei Minuten