

Dreier Kondi (Konditionsspiel)

Organisationsform:
Gruppenübung

Materialien: 4 - 8 Matten

Beschreibung des Spiels:

Matten werden lose in beiden Volleyballfeldhälften verteilt. Die Schüler bilden Dreiergruppen und geben sich selbst die Nummern 1, 2 und 3. Die 1er geben die Zeit vor und absolvieren auf der linken Feldhälfte 10 Liegestütz, 10 Sit-ups und 10 Hampelmannsprünge. Die 2er machen in der rechten Turnsaalhälfte selbständige Dehnungsübungen. Die 3er joggen um das Volleyballfeld herum.

Ablauf: Wenn der 1er mit den Übungen fertig ist, löst er den 2er (durch Abklatschen) beim Dehnen ab, der 2er löst den 3er beim Laufen ab und der 3er beginnt nun mit den Kräftigungsübungen. Wenn der 3er fertig ist, löst er wieder den 1er beim Dehnen ab, und der den 2er ... So geht es immer weiter - gegenseitige Ablöse, selbständiger Betrieb. Die Dauer der Übung wird vom Spielleiter (Lehrer) bestimmt.

Hinweis:

Vor dem Kondispiel sollte man eine kurze allgemeine Erwärmung absolvieren.

Es können auch andere Kräftigungsübungen ausgewählt werden.

Lustiger ist es übrigens mit Musik.