

Übung 14

Kastenschieben

> Kondition

Das brauchen Sie:

- 1 kleiner Kasten
- 2 Markierungen
- 1 Stoppuhr

Beschreibung:

Über eine Strecke von 5 Metern wird ein umgedrehter kleiner Kasten (mit der Lederseite auf dem Boden) einbeinhüpfend zwischen zwei Markierungen 30 Sekunden hin- und hergeschoben. An den Wendemarken erfolgt jeweils ein Sprungbeinwechsel.

Ziel ist es, möglichst viele Bahnen in 30 Sekunden zu schaffen.

Schwerpunkte (Kondition):

- Kraft(ausdauer) für die Arme, Rumpf und Beine

Schwerpunkte (Koordination):

- Rhythmusfähigkeit
einbeiniges Hüpfen
- Kopplungsfähigkeit
einbeiniges Hüpfen bei gleichzeitigem Schieben des Kastens