

Spielerische Ausdauer 4 – Kleine Spiele

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein spielerisches Ausdauertraining.
- erfahren Freude und Spass durch Spielformen.
- fördern den Gruppengedanken.

Hinweise

- Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet.
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- ⚡ Erleichtern / ⚡ Erschweren

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>