



Kondition/
Koordination



10 Papierdeckel,
alternativ Spielkarten
2 Gymnastikreifen
1 kleiner Kasten
1 Maßband



<https://youtu.be/tyuTj4LI7Dc>

Papierdeckel

Durchführung

Die Aufgabe besteht darin, alle 10 Papierdeckel so schnell wie möglich nacheinander aus einem Gymnastikreifen in den anderen zu transportieren. Beide Reifen liegen dafür im Abstand von 50 cm nebeneinander. In einem liegen alle Papierdeckel, die im ganzen Reifen gleichmäßig verteilt liegen. Der Spieler befindet sich in der Liegestützposition und die Füße sind dabei auf einem Kasten positioniert, wobei sich mindestens eine Hand im Reifen mit allen Papierdeckeln befinden muss. Der Abstand zwischen Kasten und Reifen muss entsprechend der Körpergröße des Kindes angepasst werden. Aus dieser Ausgangsposition nimmt der Spieler mit einer Hand einen Papierdeckel auf und transportiert ihn zum gegenüberliegenden Gymnastikreifen. Anschließend wieder zurück zum ersten Reifen bewegen, um den nächsten Papierdeckel aufzunehmen bis alle transportiert wurden. Beide Hände müssen sich jeweils zum anderen Reifen bewegen, wobei die Papierdeckel nicht von einer Hand in die andere übergeben werden dürfen!

Achtung:

- Beide Hände müssen sich zum jeweiligen Gymnastikreifen bewegen.
- Die Papierdeckel müssen in den Reifen gelegt werden, wobei sich die Karten nicht berühren dürfen.
- Die Papierdeckel dürfen nicht von der einen in die andere Hand übergeben werden.
- In richtiger Liegestützposition sind die Beine nicht auf dem Kasten abgelegt.
- Bei unkorrekter Ausführung legt der Schiedsrichter die jeweilige Karte wieder zurück.

Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraftausdauer der Arme/Oberkörper

Koordination

- Differenzierungsfähigkeit
nach dem Transport sicheres Ablegen der Papierdeckel im zweiten Reifen
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Ablegen des Papierdeckels im richtigen Gymnastikreifen
- Kopplungsfähigkeit
sicheres Halten in der Liegestützposition bei gleichzeitigem Greifen nach dem Papierdeckel
- Umstellungsfähigkeit
seitliches Stützeln mit Papierdeckel in der Hand zum Reifen und wieder zurück



Laufzeit in Sekunden																							
48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							