Ausdauer/Koordination

"Ein Schlauer trimmt die Ausdauer"

Dieser Slogan verkörperte die Ausdauerkampagne der 1970 gestarteten Trimm-Dich-Bewegung. Mittlerweile bilden Ausdaueraktivitäten in Fitness-, Präventions- oder Rehabilitationsangeboten einen Standard, der immer wieder neue Varianten hervorbringt. Folgende Praxisideen sollen diese Bandbreite aufzeigen.

Artikel "Gestaltung von Walking- und Joggingparcours" (pdf)

Ausdauerzirkel mit 10 Stationen (pdf)

Ausdauerspiel "Hexathlon" (pdf)Beim Ausdauerspiel „Hexathlon“ treten 2 Teams zu 4-6 Spieler/-innen gegeneinander an. Jedes Team versucht die ihnen gestellten Aufgaben so gut bzw. so schnell wie möglich zu erfüllen.