

Nr.: 4-5 | Ausdauer - Parcours**40****105**

Station 1 auf Turnmatten: Beidbeiniges springen nach vorne. Beim Absprung leicht in die Knie gehen und dynamisch nach vorne abspringen. Beim Landen wieder leicht in die Knie gehen und den Stand stabilisieren. 4-5 Sprünge je Durchgang.

Station 2 mit zwei Medizinbällen: Einen Medizinball in beide Hände nehmen, mit Schwung aus dem Stand hochspringen, dabei den Ball über den Kopf führen und ihn (aus der Luft) mit voller Wucht vor die Füße auf den Boden werfen. 5* Wiederholen.

Station 3: Durch die Pommes laufen mit zwei Kontakten je Zwischenraum (linker und rechter Fuß). Nach der Pommes-Bahn zur Seite treten und rückwärts wieder zurück zum Anfang. Gleicher Ablauf in der Pommes-Bahn, danach Sprint zum Hütchen.

Station 4: Liegestützen, bei jedem Durchgang wechseln zwischen:

- 1. Durchgang: 5* normal
- 2. Durchgang: 5* eng, beide Hände berühren sich
- Usw.

Station 5: Auf die Langbank legen (Bauch) und mit beiden Händen über die Bank auf die andere Seite ziehen.

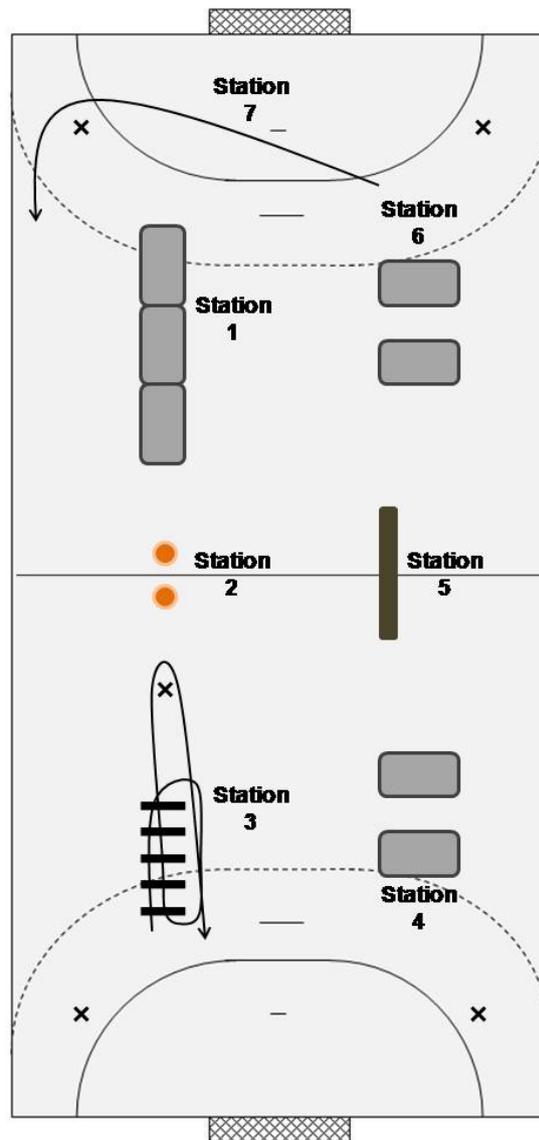
Station 6: Sit-Ups machen, bei jedem Durchgang wechseln zwischen:

- 1. Durchgang: 5* gerade
- 2. Durchgang: 5* nach rechts
- 3. Durchgang: 5* nach links
- Usw.

Ablauf:

Jeder Spieler durchläuft selbständig den Parcours nach folgenden Regeln:

- 1. Runde: Jede Übung wird nacheinander durchgeführt, sollte irgendwo ein Stau entstehen, wird die Übung ausgelassen und zur nächsten Station gelaufen
- 2. Runde: Langsamer Lauf außen die Hütchen herum (Station 7), danach wieder in den Parcours einbiegen

**Dauer:**

2* 15 Minuten mit kurzer Pause dazwischen

Wichtig:

Nach der Übung ausreichend Zeit zur Erholung geben!