

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Ausdauer

Die Gams

Gämse wohnen in den Bergen in 1000 bis 3500 Meter Höhe. Sie leben in Rudeln von bis zu 30 Tieren und sind exzellente Kletterer. Den ganzen Tag rennen sie bergauf und bergab. Wie oft schaffst du es, den Berg zu erklimmen?

Ablauf:

- Gehe auf alle Viere in die Liegestützposition, der Rücken ist gerade
- Nun ziehst du die Beine abwechselnd zum Bauch und stellst sie wieder ab als wenn du auf dem Boden rennen würdest
- Dies führst du drei Mal 20s durch und machst dazwischen 30s Pause

Variationen:

- Anstatt zu Sprinten, setzt du nun ein Bein schon in der Ausgangsposition vor dem Bauch auf. Tausche nun die Position der beiden Beine im Sprung.
- Bei dieser Variation ist die Ausgangsposition dieselbe, wie beim normalen Bergsteiger. Ziehe nun beide Beine gleichzeitig im Sprung zum Bauch und anschließend wieder zurück.

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitspielen wollen
- Wer schafft am meisten Bergsteiger in 30s?



Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung