

## Stundenverlaufsplan

Übungsleiter: Sascha Härtel, Claudia Karger  
Kurs: Cardio-fit Zielgruppe: Kinder (5./6. Klasse)

Datum: 11.06.07 Zeit: 17:30 -19:00  
Ort: IfSS Karlsruhe

### Thema: Spielerische Ausdauer

Zeit	Übung	Ziel	Organisation/ Ablauf	Material
5 Minuten	Warmlaufen mit Zeitung	Anregung des Herzkreislaufsystems	Jeder Teilnehmer erhält ein Zeitungsblatt, das er sich vor die Brust nimmt. Durcheinanderlaufen auf einem halben Feld.	Zeitung
Ca. 10 Minuten	Laufstaffel mit Zeitungshut.	Ausdauertraining	Vier 5-er Gruppen in abgestecktem Staffelfeld mit Zeitungshut auf dem Kopf. Staffelablauf mit Balltransport	Zeitung, Pylonen, Bälle
Ca. 10 Minuten	Memory	Aerobes Ausdauertraining	Vier Mannschaften in vier Ecken mit Memorykarten. Vor jedem Spielzug muss die gesamte Mannschaft eine Runde laufen. Es dürfen nach jeder Runde zwei Karten aufgedeckt werden.	Memorykarten
15 Minuten	Spielplan	Ausdauertraining	Vier Mannschaften, jede erhält einen Spielplan. Durch würfeln werden die Stationen angefahren und die jeweilige Aufgabe von der gesamten Mannschaft erfüllt. Bei mehrfachem Anfahren einer Station muss eine „Strafrunde“ gelaufen werden. Stationen: 10 Hampelmänner, 10	Seile, Pylonen

			Liegestütz, 20 Seilsprünge, 2 Bahnen 1 Bein-Hüpfen, 2 Bahnen Schuppkarren, Rundenlaufen	
--	--	--	---	--