

■ Mattentunnel



Kondition



2 kleine Kästen

1 Turnmatte

2 Hütchen

1 Stoppuhr

Maßband

Durchführung

Zwischen zwei kleinen Kästen wird eine Turnmatte so eingeklemmt, dass ein Tunnel entsteht. Hinter und vor dem Tunnel steht in Entfernung von 3 Metern je ein Hütchen als Wendemarke (Entfernung von Kante der Turnmatte bis zum Hütchen). An einem der beiden Hütchen wird eine Start- und Ziellinie markiert. Die Spieler durchkriechen den Tunnel und absolvieren die komplette Strecke jeweils einmal im 1.) Spinnengang fußwärts, 2.) Spinnengang kopfwärts, 3.) Bäregang fußwärts und 4.) Bäregang kopfwärts ohne dabei die Matte zu berühren. Die unterschiedlichen Bewegungsarten müssen jeweils bis auf die Höhe des Hütchens erfolgen, erst dann darf die Bewegungsart gewechselt werden. Sobald der Spieler nach der letzten Bahn mit dem Kopf über der Ziellinie ist, wird die Zeit gestoppt. Für jede Tunnelberührung werden zwei Sekunden zur Endzeit hinzugezählt. Ziel ist es den Parcours so schnell wie möglich zu absolvieren.

Achtung:

- Bei den unterschiedlichen Bewegungsarten muss die richtige Bewegungsausführung beachtet werden.
- Die Bewegungsart wird immer auf Höhe des Hütchens gewechselt (fußwärts müssen die Füße auf Höhe des Hütchens sein und kopfwärts der Kopf).



<https://youtu.be/ng550NmlW5M>

Schwerpunkte (Kondition):

Kraftausdauer der Beine und Arme (+ Bauch und Rücken)



Laufzeit in Sekunden																							
82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36
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																							