

Papierdeckel



Kondition/
Koordination



10 Papierdeckel,
alternativ Spielkarten

2 Gymnastikreifen

1 Lankbank

Maßband

Durchführung

Aufgabe besteht darin, alle 10 Papierdeckel so schnell wie möglich nacheinander aus einem Gymnastikreifen in den anderen zu transportieren. Beide Reifen liegen dafür im Abstand von 30 cm nebeneinander. In einem liegen alle Papierdeckel, die im ganzen Reifen gleichmäßig verteilt liegen. Der Spieler befindet sich in der Liegestützposition und die Füße sind dabei auf einer Lankbank oder einem Kasten positioniert. Aus dieser Position nimmt der Spieler mit einer Hand einen Papierdeckel auf und transportiert ihn zum gegenüberliegenden Gymnastikreifen. Anschließend wieder zurück zum ersten bewegen, um den nächsten Papierdeckel aufzunehmen bis alle transportiert wurden. Beide Hände müssen sich jeweils zum anderen Reifen bewegen, wobei die Papierdeckel nicht von einer Hand in die andere übergeben werden dürfen!

Achtung:

- Beide Hände müssen sich zum jeweiligen Gymnastikreifen bewegen.
- Die Papierdeckel/Spielkarten dürfen nicht geworfen werden.
- Die Papierdeckel/Spielkarten dürfen nicht von der einen in die andere Hand übergeben werden.
- Die Beine nicht mit Schienbein auf Bank ablegen.
- Die Liegestützposition muss stets korrekt sein und sollte nicht verlassen werden (kein Hohlkreuz oder „Katzenbuckel“).
- Bei unkorrekter Ausführung legt der Schiedsrichter die jeweilige Karte wieder zurück.



<https://youtu.be/tyuTj4LI7Dc>

Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraftausdauer der Arme/Oberkörper

Koordination:

- Differenzierungsfähigkeit
nach dem Transport sicheres Ablegen der Papierdeckel im zweiten Reifen
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Ablegen des Papierdeckels im richtigen Gymnastikreifen
- Kopplungsfähigkeit
sicheres Halten in der Liegestützposition bei gleichzeitigem Greifen nach dem Papierdeckel
- Umstellungsfähigkeit
seitliches Stützeln mit Papierdeckel in der Hand zum zweiten Reifen und wieder zurück



Laufzeit in Sekunden																							
48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
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																							