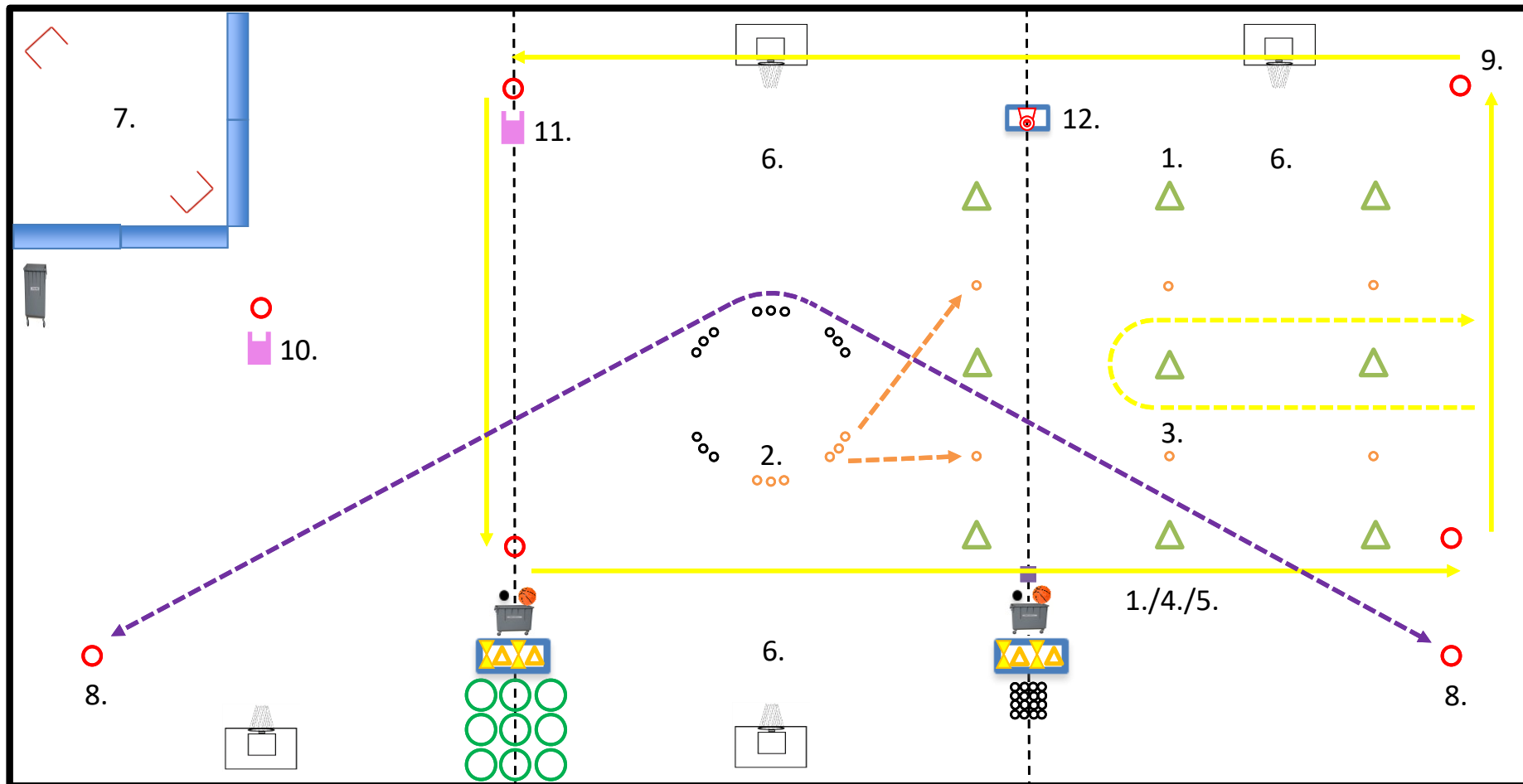


Spielerisches Intervalltraining (versteckte Intervalle)



Material

- 4 Langbänke
- 2 Unihockey-Tore (klein)
- x Unihockey-Stöcke und Bälle
- 1 Stoppuhr
- 2 Schwedenkasten
- 9 Reifen
- 9 Leibchen (6 + 3 – mind. je 3 Stück in 2 Farben)
- 9 Markierkegel (gross)

- 4 Markierkegel (klein)
- 4 Keulen
- 6 Tennisbälle
- 6 Basketbälle
- 3-6 Würfel
- 7 Malstäbe
- 34 Markierhütchen (16 für 4-gewinnt + 18 für Reaktionsfangen = 3 pro Tn)
- 10 Badminton-Shuttles (5 + 5 – je 5 in 2 Farben)
- 1 Trillerpfeife (Sportleiter)

Legende/Bemerkungen

- 1. Lauf-ABC / Sprung-ABC
- 2. Reaktionsspiel: Hütchen erobern
- 3. Reaktionsspiel: Fangen
- 4. Stafette
- 5. Linienlauf mit Würfel (Hütchen von Reaktionsspiel + Wand verwenden)
- 6. Basketball-Verfolgung
- 7. Unihockey
- 8. Schere-Stein-Papier (um restliche Hütchen von Reaktionsspiel rennen)
- 9. Biathlon (Zusatzrunde um mittlere Markierkegel gross)
- 10. Basketball
- 11. TicTacToe-Stafette
- 12. 4-gewinnt