

Speedminton: Spiel

Posten-Nr.

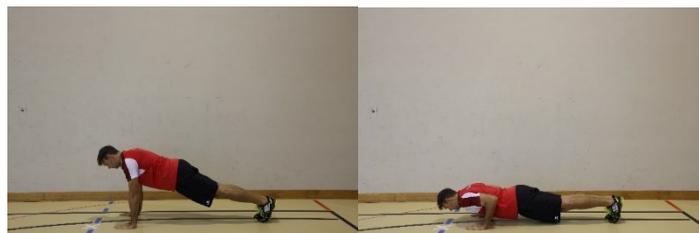
Postenaufbau:

In einer gewissen Distanz zueinander zwei gleich grosse Rechtecke mit Hütchen markieren.

Material:

- 2 Speedminton-Schläger
- 1 Speedminton-Shuttle
- 8 Markierungshütchen

Übung:



Einzelspiel auf eine bestimmte Anzahl Punkte (z.B.10). Bei ungerader Gruppengröße (z.B. 3 Teilnehmer) genießt ein Spieler eine Pause, wobei die Spieldauer reduziert wird (z.B. 7 Punkte), damit die Wartezeiten verkürzt werden.

Zusatzaufgabe Kräftigen:

Nach jedem Spiel absolviert der Verlierer eine Kraftübung:
5x Liegestütz (push up).