

# Wege zur allgemeinen Kondition

Allgemeine Kondition ist durch einen Trainingsumfang von wöchentlich mindestens drei Einheiten á 30 Minuten zu erreichen, in denen wir abwechslungsreiche Inhalte einbauen.

Diese können sein:

- ein abwechslungsreiches Ausdauertraining im Gelände – Joggen, Powerwalking und Radfahren bieten sich an – mit anschließendem Stretching oder einer Kräftigungsgymnastik
- im Wechsel dazu verschiedene Ballspiele oder Fitnessparcours, denn aufgrund ständig neuer Aufgaben erhält der Körper vielseitige Bewegungserfahrungen und kann dadurch seine Bewegungen besser koordinieren
- Reaktionsspiele, die unsere Sinne auf unterschiedlichen Ebenen fordern, wie Brennball oder „Himmel und Hölle“. Beim Brennballspielen muss man dem Ball ausweichen und übt so die Koordination von optischen Eindrücken und Beweglichkeit. Bei „Himmel und Hölle“ muss man auf Kommando aufstehen und weggelaufen. Hier wird das Zusammenspiel von akustischer Wahrnehmung und Beweglichkeit geschult.