



Teambildungsübungen

Diese Übungen können frei ins Training eingebunden werden. Das Ziel bei diesen Übungen ist die Entwicklung des Teams. Lösungsorientiertes Handeln und Verantwortungsbewusstsein.

1. Teams zu je fünf Mitglieder bilden und eine kleine Matte werden für die erste Übung benötigt. Aufgabe: Jedes Teammitglied muss einmal von den übrigen vier Mitgliedern zur anderen Turnhallenwand auf der Matte getragen werden. Welches Team ist zuerst im Ziel?

Tipp: Nur eine Turnhallen Durchquerung, da es sonst zu einer überhöhten Laktatbildung kommt.

2. Zweier Teams bilden, je zwei Stangen (für Sprungübungen) und je zwei Basketbälle sind die Ausgangslage. Die beiden S halten nun die Stangen so Nahe beieinander, dass die Bälle darauf festliegen, ohne diese zwischen den Stangen festzuklemmen. Welches Team kann am schnellsten die zwei Bälle mit Hilfe der Stangen zur anderen Turnhallenwand und wieder zurück transportieren.

3. Zwei Teams bilden und pro Team eine grosse, dicke Matte umgekehrt auf eine Startlinie legen. Die Mitglieder der Teams werfen sich auf die Matte und bewegen sie dadurch. Welches der Teams kommt am weitesten? Welches Team braucht am wenigsten Versuche um an die andere Turnhallenwand zu kommen?

Hinweis: Diese Teambildungsübungen nicht unterschätzen! Sie haben schnell Wettkampfcharakter!