



KRABBENFUSSBALL

KRABBENFUSSBALL

TRAININGSEINHEIT IM FLUR

Jetzt zeigt sich, wer ein Profi ist. Denn es erfordert viel Geschick, Schnelligkeit und Kraft, im Krabbengang den Ball in den gegnerischen Kasten zu jagen. Das Spiel trainiert die Muskulatur des gesamten Körpers und fördert die Ausdauer. Haben Sie keinen passenden Raum zur Verfügung, lässt sich Krabbenfußball auch draußen auf dem Rasen spielen.

DAUER:

ca. 15 – 30 Minuten

ZIEL:

Kraft der Muskulatur des gesamten Körpers und Ausdauer

MITSPIELER:

Ein Erwachsener und mindestens zwei Kinder

MATERIAL:

Ein Softgummiball oder Schaumstoffball und Material für zwei Tore (Stühle, Türrahmen, gestapelte Bücher oder Ähnliches)

ANLEITUNG:

Dieses sehr aktive Spiel lässt sich besonders gut im Flur einer Wohnung spielen. An beiden Enden des Flurs wird jeweils ein Tor aufgestellt. Die Spieler setzen sich auf das Gesäß, stützen sich mit beiden Händen und Füßen ab und heben das Gesäß an (Krabbgang). Das Gesäß sollte möglichst immer angehoben bleiben. Es sollten so viele Tore wie möglich geschossen werden, jeder ist Torhüter und Torschütze zugleich.

