

## **Praktisch für die Praxis: Spielerisches Konditionstraining auf dem Parkplatz**

04.09.2023

Training für junge Erwachsene in einem ungewohnten Bewegungsraum. Jetzt Stundenbeispiel für September entdecken!

Ihr habt keine Halle zur Verfügung, wollt aber trotzdem in gewohntem Umfeld trainieren? Dann ist dieses Training zur konditionellen Förderung auf dem Parkplatz für euch gedacht. Zirkeltraining, Bordsteinkanten für einen Sprung in die leichte Kniebeuge nutzen oder Parktaschen umrunden. Mit diesem Stundenbeispiel wird nicht nur die Kondition trainiert, sondern auch die Kognition und Schnelligkeit.

Im Vorfeld sollte bei den Eigentümer\*innen des Parkplatzes (Schule o.ä.) eine Genehmigung für die Möglichkeit der Nutzung eingeholt werden. Zur Sicherheit sollten alle Teilnehmer\*innen Warnwesten tragen und es sollte ein Warndreieck in der Parkplatz-Einfahrt platziert werden. Ein Training mit jüngeren Teilnehmer\*innen sollte wegen der mangelnden Risikoeinschätzung nur auf gut abgesicherten Parkplätzen erfolgen und im Vorfeld das (schriftliche) Einverständnis der Erziehungsberechtigten eingeholt werden.

[Stundenbeispiel auf Vibss.de entdecken](#)

[Zurück](#)



