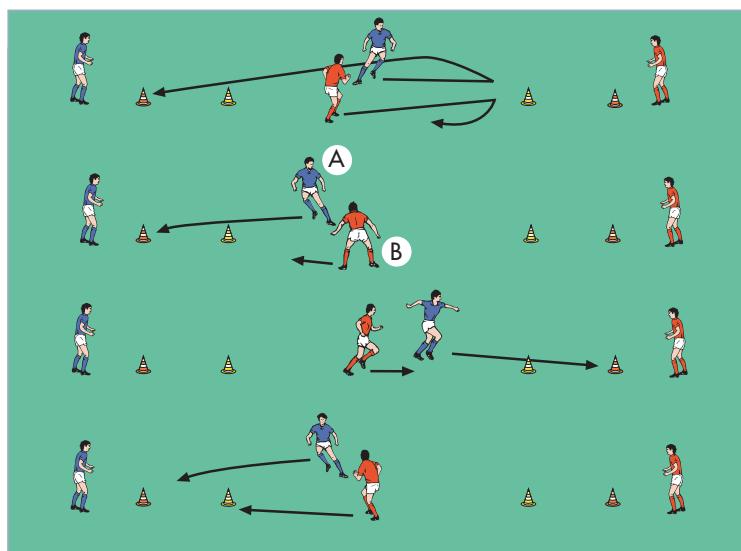


AUFWÄRMEN 2: Laufduelle

von Horst Hrubesch (24.02.2014)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Jeweils 4 Spieler einer Station zuweisen und in 2er-Teams einteilen

Ablauf

- Jeweils 2 Spieler treten im Wechsel zu einem Laufduell "Hase" gegen "Jäger" an.
- Hase und Jäger postieren sich mittig zwischen den roten und weißen Hütchen.
- Der Hase (A) versucht den Jäger (B) durch schnelle Richtungswechsel abzuschütteln.
- Erreicht der Hase eines der äußeren roten Hütchen bevor der Jäger das entsprechende innere gelbe Hütchen erreicht, gewinnt der Hase, ansonsten der Jäger.
- Anschließend Aufgabenwechsel: Welches Team gewinnt in 5 Minuten die meisten Duelle?

Variationen

- Nach jeweils 4 Aktionen rückt ein Team eine Station auf, das andere bleibt stehen.
- Gleicher Ablauf mit Ball.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen sich nicht festhalten oder berühren.
- Die wartenden Spieler agieren als Schiedsrichter.
- Die Richtung kann jederzeit, auch noch kurz vor Erreichen des inneren gelben Hütchens gewechselt werden.
- Viele schnelle Richtungsänderungen und Körpertäuschungen einsetzen.