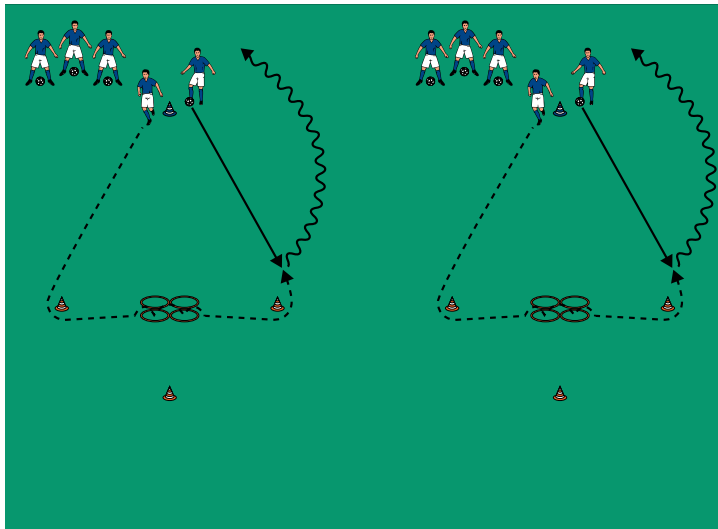


THEMA: KOORDINATION UND SCHNELLIGKEIT SCHULEN



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-VIERECKE

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Stange auf 2 Hütchen legen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams an je 1 Starthütchen postieren

ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen das rechte Hütchen, durchlaufen die rechten beiden Reifen und umlaufen das linke Hütchen.
- ▶ Anschließend fordern sie ein Zuspiel vom nächsten Spieler, das sie zum Starthütchen an- und mitnehmen.

ÜBUNG 2

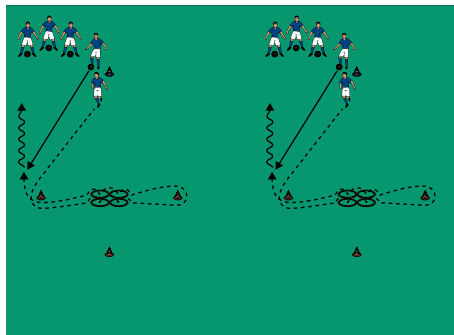
- ▶ Wie Übung 1, jedoch das zweite Hütchen umlaufen, durch die anderen beiden Reifen laufen und nach dem nächsten Hütchen ein Zuspiel fordern.

ÜBUNG 3

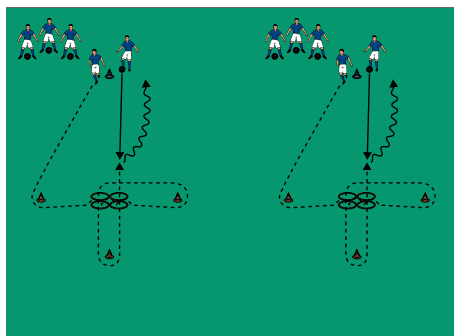
- ▶ Wie Übung 2, jedoch 4 beliebige Reifen durchlaufen und alle 3 Hütchen umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die nächsten Spieler starten direkt nach dem Zuspiel.
- ▶ Die Distanz der Hütchen zu den Reifen variieren.
- ▶ Die Reifen mit einem oder zwei Kontakten durchlaufen.



Übung 1



Übung 2