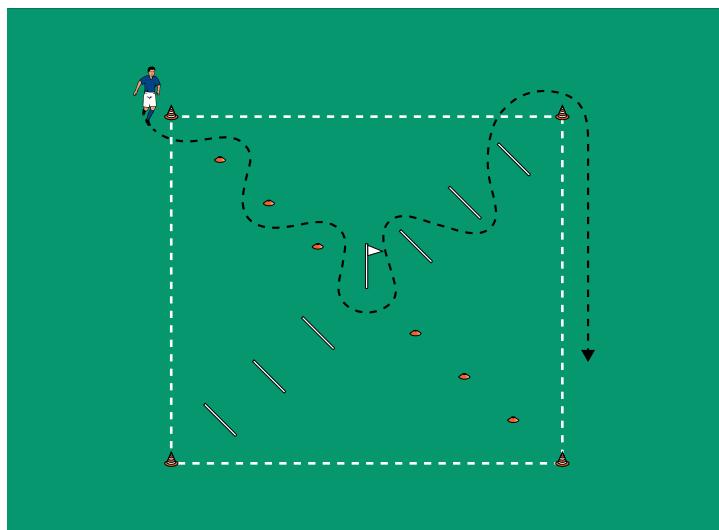


## THEMA: PARCOURS-AUFGABEN FÜR DAS HEIMTRAINING MIT KINDERN



## SPIEL 1:

**SLALOM-KÖNIG****ORGANISATION**

- ▶ Ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Im Zentrum des Feldes eine Wendemarkierung aufstellen
- ▶ Vor der Wendemarkierung je 3 Hütchen bzw. liegende Stangen errichten
- ▶ Der Spieler stellt sich am Starthütchen auf

**ABLAUF**

- ▶ Der Spieler startet ins Feld und umläuft die Hütchen im Slalom.
- ▶ In der Feldmitte wendet er nach links und umläuft die liegenden Stangen und das folgende Eckhütchen.
- ▶ Anschließend läuft der Spieler die Seitenlinie entlang und führt den selben Ablauf auf der jeweils anderen Seite aus, bis er am letzten Eckhütchen angekommen ist.
- ▶ Wie schnell gelingt dem Spieler der fehlerfreie Lauf durch den Parcours?

**VARIATIONEN**

- ▶ Einen Ball dazu nehmen und durch den Parcours dribbeln.
- ▶ Den Parcours rückwärts durchqueren.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Den Abstand der Hindernisse dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Als Feldmarkierungen können z. B. auch Flaschen dienen.
- ▶ Die liegenden Stangen können z. B. durch mehrere Schuhe ersetzt werden.