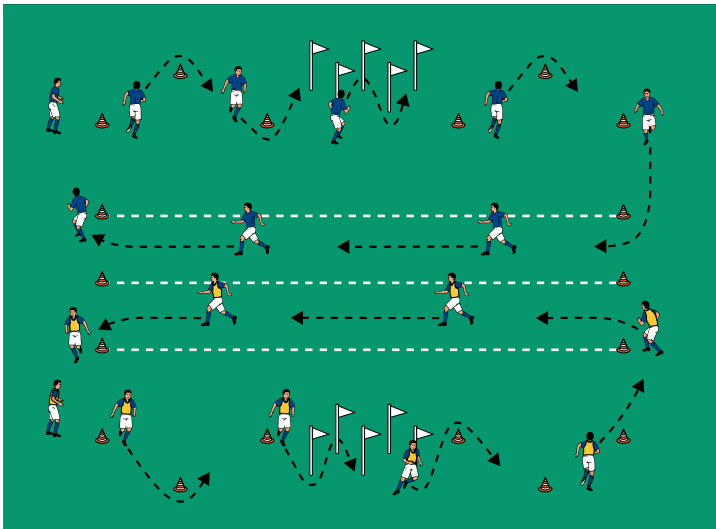


THEMA: KRAFT UND SCHNELLIGKEIT



AUFWÄRMEN 1:

GESCHICKLICHKEITSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ In der Feldmitte 2 Laufbahnen nebeneinander markieren
- ▶ Auf beiden Seiten neben den Laufbahnen je 1 Hütchen- und Stangenparcours errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und an den Starthütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler durchlaufen nacheinander den Hütchen-/Stangenparcours und laufen anschließend durch den Korridor zurück zum Starthütchen.
- ▶ Dabei absolvieren sie verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC (z.B. zwischen den Hütchen Skip-pings ausführen, mit Sidesteps rückwärts zwischen den Stangen laufen und per Hopselauf durch den Korridor zurück zum Starthütchen usw.).

VARIATIONEN

- ▶ Auf dem Rückweg durch den Korridor abwechselnd auf Zehenspitzen mit nach oben gestreckten Händen und auf der Ferse gehen.
- ▶ Einen Ball in Vorhalte oder über dem Kopf halten.
- ▶ Einen Staffellauf organisieren: Welche Gruppe absolviert die vorgegebenen Aufgaben zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit entsprechender Körperspannung durch die Parcours laufen.
- ▶ Die Sidesteps mit kurzen Bodenkontaktzeiten auf den Fußballen durchführen.
- ▶ Auch bei Staffelläufen darauf achten, dass die Spieler die Geschicklichkeitsaufgaben stets korrekt ausführen.