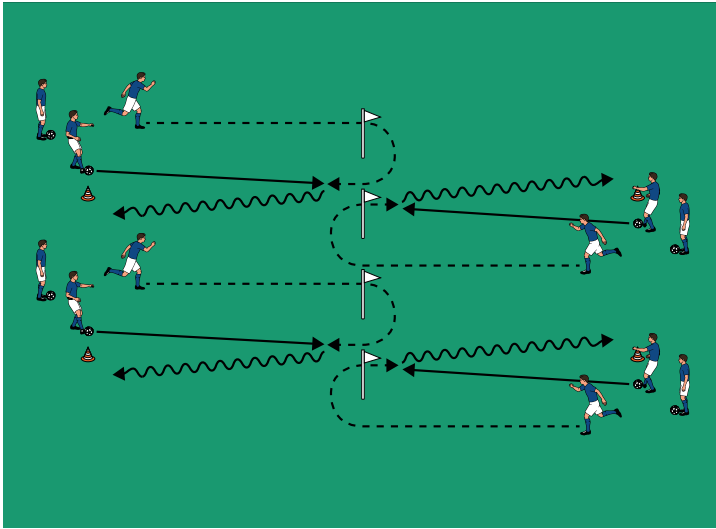


THEMA: KOORDINATION IST NICHT NUR STANGENLAUF



AUFWÄRMEN 2:

4-STANGEN-LAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler umlaufen die linke Stange vor dem Starthütchen, fordern ein Zuspiel und nehmen den Ball zum Starthütchen an und mit.

VARIATIONEN

- ▶ Beide Stangen vor dem Starthütchen im Slalom umlaufen und ein Zuspiel vom Starthütchen gegenüber fordern.
- ▶ 3 Stangen vor dem Starthütchen im Slalom umlaufen und ein Zuspiel vom eigenen Starthütchen fordern.
- ▶ 4 Stangen im Slalom durchlaufen und ein Zuspiel vom Starthütchen diagonal gegenüber fordern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen leichtfüßig, beweglich und möglichst schnell durchlaufen.
- ▶ An den Stangen orientieren und Mitspielern ausweichen.