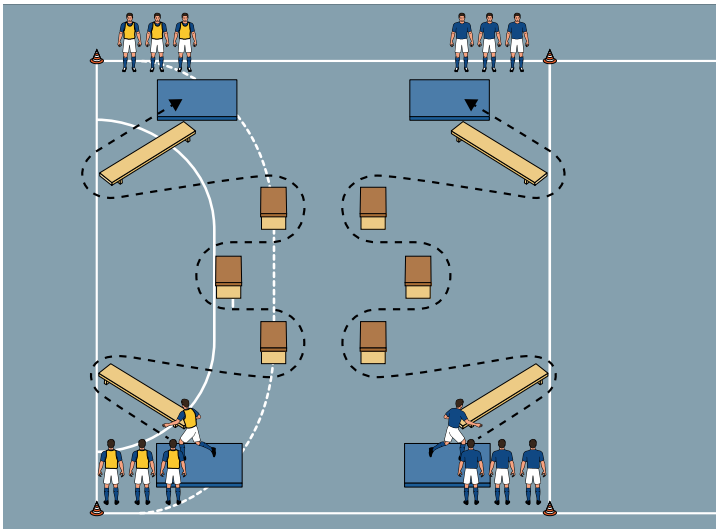


THEMA: DIE VIELSEITIGKEIT DER HALLE ERLEBEN



AUFWÄRMEN 2:

**PENDELSTAFFEL IM
GERÄTE-PARCOURS**

ORGANISATION

- ▶ Die Mannschaften beibehalten.
- ▶ 2 Pendelstaffel-Parcours mit Turnmatten, Kleinkästen und Langbänken errichten.
- ▶ Die Spieler beider Teams stellen sich jeweils einander gegenüber auf.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler durchlaufen nacheinander den Parcours und klatschen den jeweils ersten Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite ab, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Welche Mannschaft wechselt zuerst vollständig die Seiten?

VARIATIONEN

- ▶ Mit verschiedenen Aufgaben durch die Parcours laufen: (z. B. rückwärts laufen, über die Langbänke balancieren, durch die Parcours dribbeln, sich über die Langbänke ziehen, ein-/beidbeinig über die Kästen springen usw.).
- ▶ 2 Durchgänge durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler jeweils keinen Frühstart durchführen.
- ▶ Als zusätzliche Motivation die Anzahl der Siege der beiden Teams laut mitzählen.