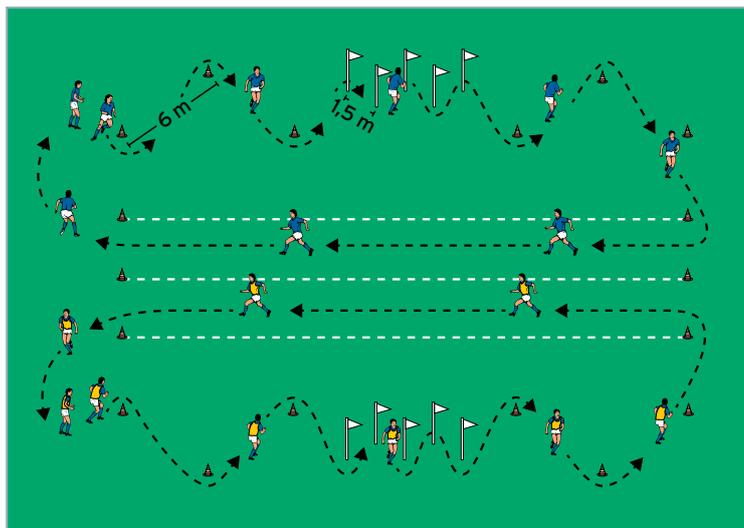


AUFWÄRMEN 1: Geschicklichkeitsparcours

von Horst Hrubesch (27.01.2015)



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 Skippings 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.