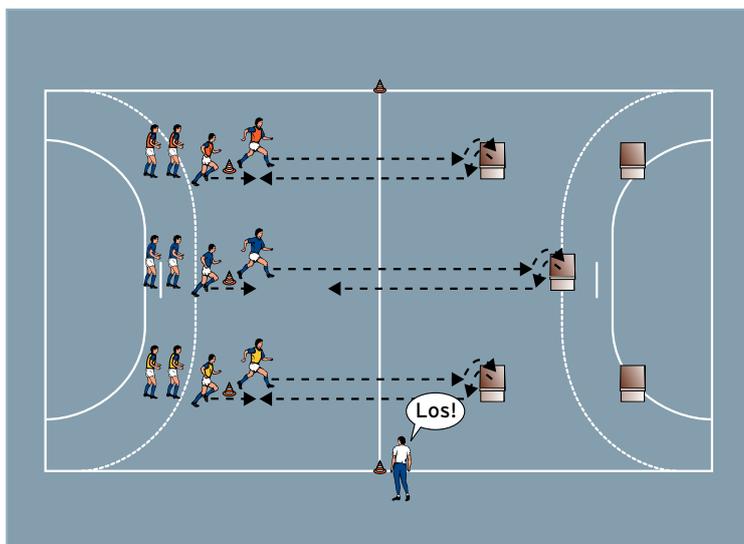


AUFWÄRMEN 2: Kasten-Sprint

von Christian Wück (29.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Zusätzlich in der freien Hälfte 3 Starthütchen aufstellen und die Teams daran postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler ins andere Feld und springen auf einen Kasten.
- Anschließend laufen sie zu ihrer Gruppe zurück und schlagen dort den jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Variationen

- Jede Mannschaft muss jeden Kasten mindestens einmal anlaufen.
- Die Spieler müssen jeweils auf 2 Kästen springen.

Tipps und Korrekturen

- Jeder Kasten darf jeweils nur von einem Spieler angelaufen werden.
- Die Spieler müssen mindestens einen Fuß auf den Kasten setzen.
- Die Positionen der Mannschaften nach jedem Durchgang wechseln.
- Die Spielerreihenfolge mehrmals verändern, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.