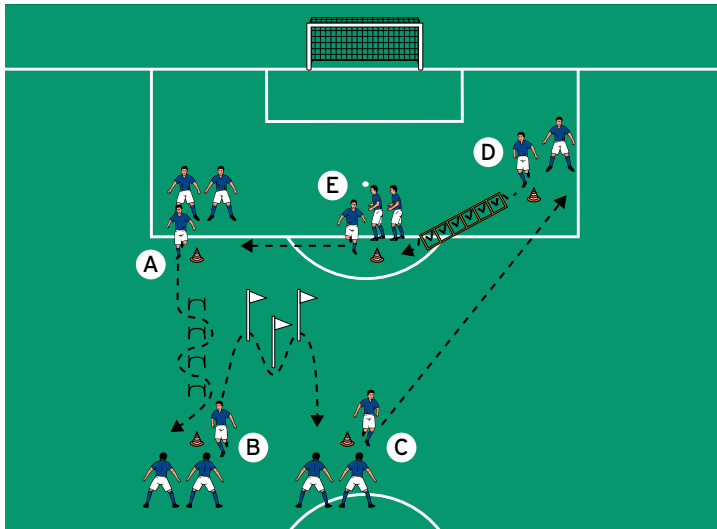


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Zwischen den Positionshütchen 1 Koordinationsleiter sowie Stangen und Minihürden auslegen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Von allen Positionen gleichzeitig starten.
- ▶ Der erste Spieler von A umläuft die Minihürden im Slalom mit nach vorne gerichteten Sidesteps und stellt sich bei B wieder an.
- ▶ B läuft im Rückwärtsslalom um die Stangen und stellt sich bei C wieder an.
- ▶ C läuft mit Sidesteps zu D.
- ▶ D durchläuft die Koordinationsleiter und stellt sich bei E wieder an.
- ▶ E führt auf seinem Weg zurück zu A Skippings aus.

VARIATIONEN

- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die jeweils nächste Position erreicht hat.
- ▶ Die Spieler laufen mit einem Ball in Vorhalte vor der Brust.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die exakte Durchführung des Lauf-ABCs achten.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler gleichmäßig und dauerhaft in Bewegung sind.