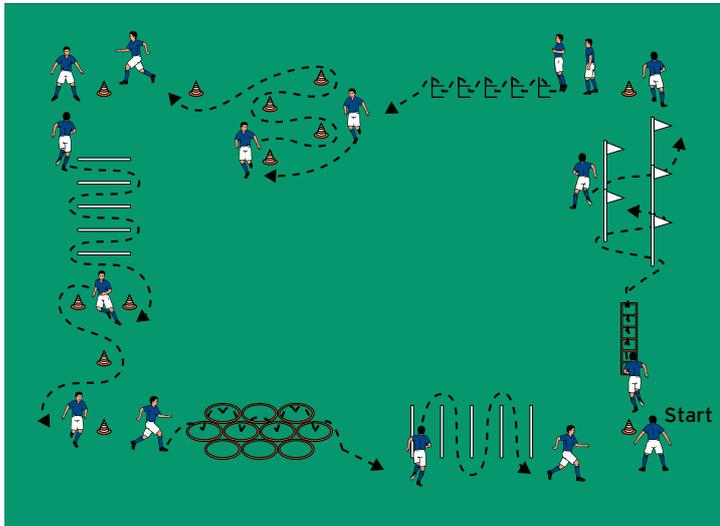


## THEMA: KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND ANGRIFFSVERHALTEN



### AUFWÄRMEN 1:

### LAUFEN IM KOORDINATIONS-PARCOURS

#### ORGANISATION

- ▶ Einen 25 x 30 Meter großen Parcours markieren
- ▶ Auf allen Seiten mit Koordinationsleiter, Stangen, Minihürden, Hütchen und Ringen mehrere Stationen errichten
- ▶ Die Spieler stellen sich am Starthütchen auf

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen nacheinander durch den Parcours und absolvieren die Geschicklichkeitsaufgaben:
  - Mit verschiedenen Schrittfolgen durch die Koordinationsleiter laufen;
  - Im Slalom um die Stangen laufen;
  - Beidbeinig über die Minihürden springen;
  - Vorwärts/rückwärts um die Hütchen laufen;
  - Die Stangen rück-/seitwärts durchlaufen;
  - Mit Sidesteps um die Hütchen laufen;
  - Ein-/beidbeinig durch die Ringe springen;
  - Die Stangen im Slalom umlaufen.

#### VARIATIONEN

- ▶ Jeder Spieler hält einen Ball mit ausgestreckten Armen vor der Brust bzw. über dem Kopf.
- ▶ Den Ball durch das Feld prellen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Parcours kann je nach vorhandenem Material beliebig gestaltet werden.
- ▶ Nicht zu schnell hintereinander starten: Der jeweils nächste Spieler startet erst, wenn der Vordermann die erste Geschicklichkeitsübung absolviert hat.
- ▶ Die Übungen zunächst langsam durchführen! Das Tempo dann je nach Leistungsstärke der Spieler kontinuierlich steigern.
- ▶ Auf eine gute Körperspannung sowie einen koordinierten Einsatz der Arme achten.