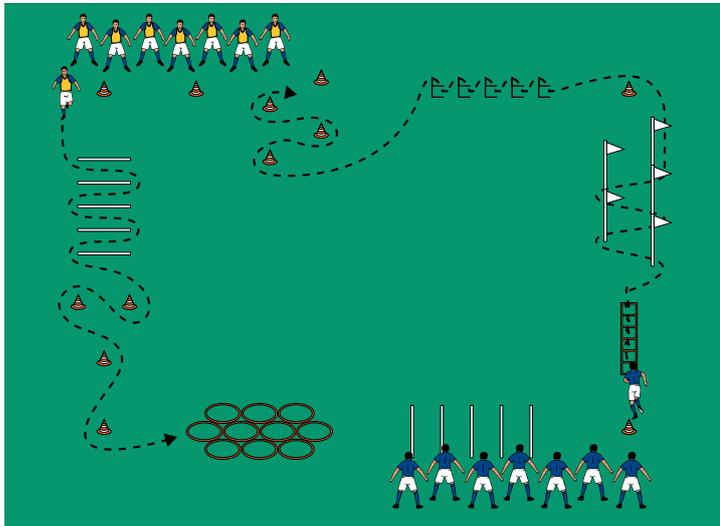


## THEMA: KRAFT, SCHNELLIGKEIT UND ANGRIFFSVERHALTEN



### HAUPTTEIL 1:

## SCHNELLIGKEITS- UND KRAFTPARCOURS

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils ohne Bälle diagonal gegenüber aufstellen.

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt treten die Teams im Staffellauf gegeneinander an und durchlaufen die Geschicklichkeitsaufgaben jeweils mit höchstem Tempo.
- ▶ Nach jeder Runde klatschen die Läufer den jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?

### VARIATIONEN

- ▶ Spieler beider Teams jeweils einander diagonal gegenüber an 2 Eckhütchen postieren, so dass jeder Spieler nur eine halbe Runde laufen muss.
- ▶ Die Laufaufgaben variieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktion läuft als Staffellauf ab.
- ▶ Da alle Spieler erst nacheinander starten, ist eine ausreichende Pausengestaltung zwischen den Läufen garantiert!
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler die Geschicklichkeitsaufgaben trotz des Wettlaufes korrekt ausführen. Ansonsten gegebenenfalls Strafaufgaben verteilen (z. B. 3 Liegestütze).