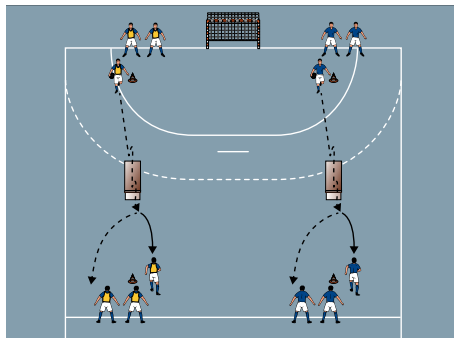
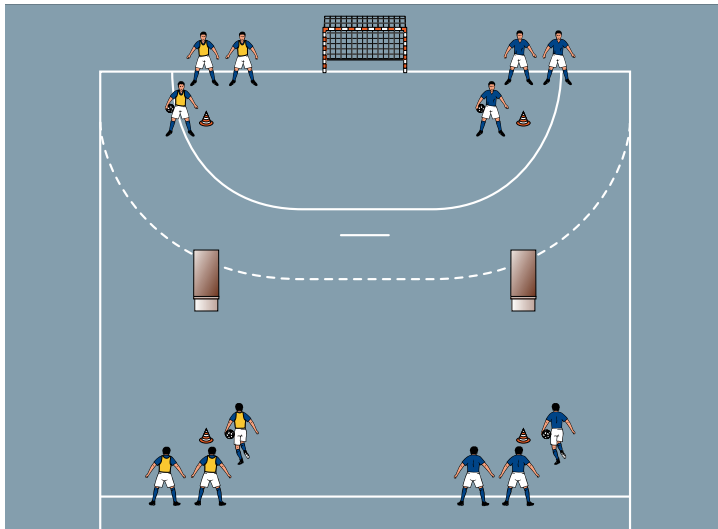
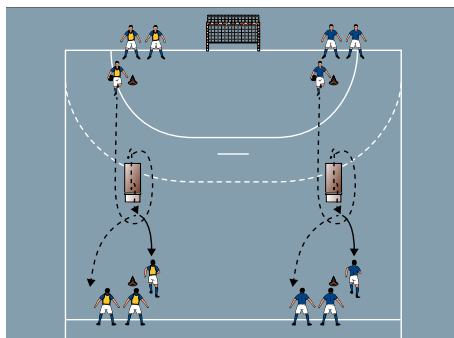


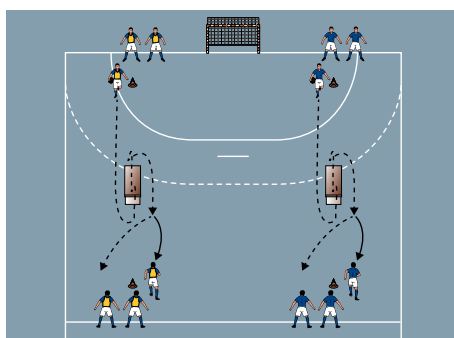
THEMA: MIT LAUFEN, SPRINGEN UND SPIELEN AN DIE HALLE GEWÖHNEN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 2:

PENDEL-STAFFELN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils an gegenüberliegenden Eckhütchen einer Seitenlinie gegenüber postieren
- ▶ 1 Ball pro Team

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Ballbesitzer laufen mit dem Ball in der Hand über den Kasten.
- ▶ Anschließend werfen sie zum Mitspieler und laufen ihrem Anspiel nach.
- ▶ Die Passempfänger laufen ebenfalls über die Kästen usw.
- ▶ Welches Team absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umlaufen die Spieler den Kasten zuvor einmal, ehe sie über den Kasten laufen.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt laufen die Spieler zunächst am Kasten vorbei, überqueren diesen und starten anschließend zum gegenüberliegenden Starthütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball ohne Bodenberührung zum Mitspieler werfen.
- ▶ Erst nach vollständiger Überquerung der Kästen zum Mitspieler werfen.
- ▶ Nach einer Weile gegebenenfalls mit 2 Bällen pro Team starten, sodass sich die Spieler orientieren und den Mitspielern ausweichen müssen.