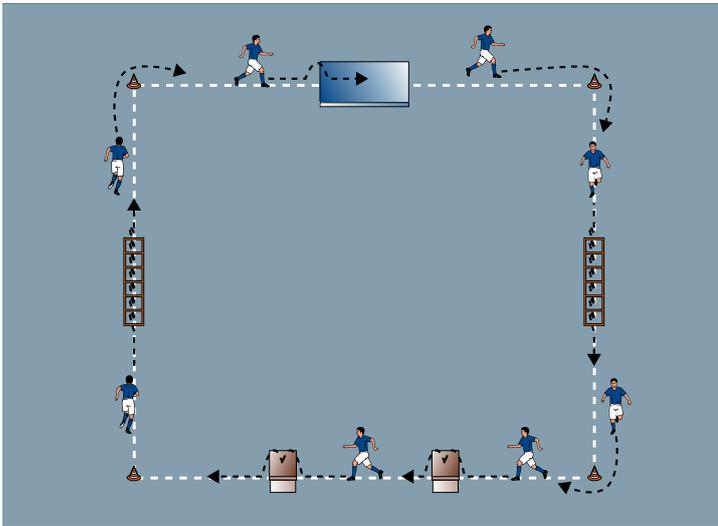


THEMA: MIT KOORDINATIONSLEITERN ZUR BESSEREN LAUFESCHICKLICHKEIT



AUFWÄRMEN 1:

LEITER-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- ▶ An 2 gegenüberliegenden Seitenlinien je 1 Koordinationsleiter platzieren
- ▶ Auf einer anderen Seitenlinie 1 Weichbodenmatte sowie gegenüberliegend 2 Kleinkästen errichten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen im Uhrzeigersinn und überqueren die Hindernisse.

VARIATIONEN

- ▶ Mit einem Fuß außerhalb und einem innerhalb die Leitern durchlaufen.
- ▶ Den Rundlauf rückwärts durchlaufen.
- ▶ Auf der Matte eine Rolle vorwärts/rückwärts ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Koordinationsleitern verbessern die Laufgeschicklichkeit.
- ▶ Fehlende Leitern durch Hütchenreihen ersetzen.
- ▶ Rundläufe verringern Wartezeiten, sodass alle Spieler gleichzeitig in Bewegung sind.