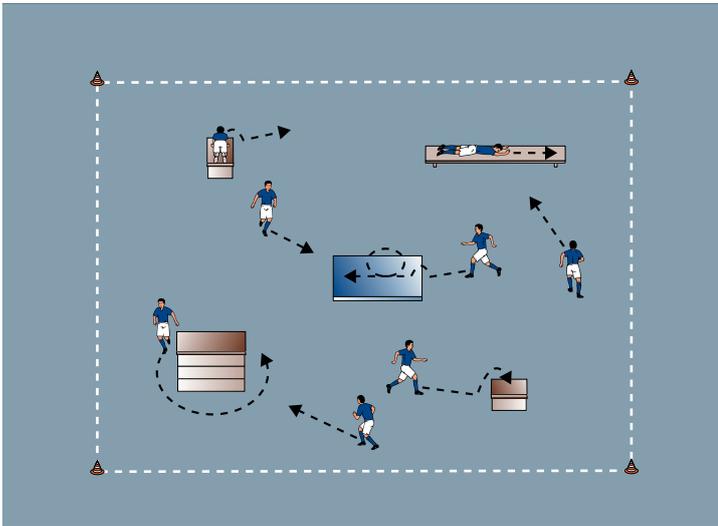


THEMA: DIE HALLENGERÄTE ALS UNGEWÖHNLICHE TORE NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

GERÄTE-PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Im Feld 1 Matte, 2 Kleinkästen, 1 Langkasten und 1 Bank errichten

ABLAUF

- ▶ Die Kinder laufen frei durchs Feld und überwinden die Hindernisse.
- ▶ Sie klettern über die Kleinkästen, ziehen sich auf dem Bauch über die Bank, umlaufen den großen Kasten und führen auf der Matte eine Rolle vorwärts aus.

VARIATIONEN

- ▶ Auf die Kleinkästen klettern und hinunter springen.
- ▶ Auf dem Rücken über die Bank ziehen.
- ▶ Seitwärts über die Matte rollen.
- ▶ Alle Seiten des Langkastens mit dem Fuß berühren.
- ▶ Ein Fangspiel mit Hindernissen organisieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein vielseitiger Bewegungsverlauf verbessert die Koordination.
- ▶ Alle Spieler sind in Bewegung.
- ▶ Die Geräte sind spannende Hindernisse.
- ▶ In jedem Training interessante Bewegungsaufgaben stellen.