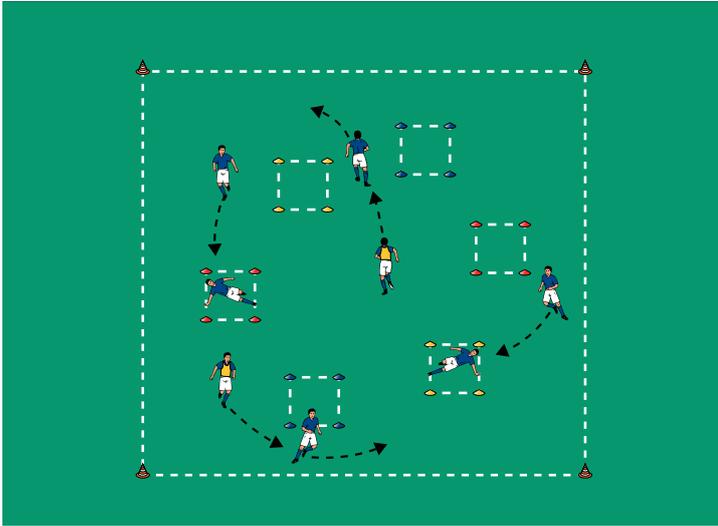


## THEMA: SPIELERISCH DAS PASSEN LERNEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### SEITSTÜTZ-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Im Feld 6 Quadrate (2 x 2 Meter) in 3 Farben markieren
- ▶ 2 Fänger bestimmen

##### ABLAUF

- ▶ Die Fänger tippen die Läufer ab.
- ▶ Gefangene gehen in den Quadraten in den Seitstütz.
- ▶ Durch Abklatschen andere Läufer können sie befreit werden.

##### VARIATIONEN

- ▶ In den Frontstütz gehen.
- ▶ Auf den Rücken legen und die Beine anheben.
- ▶ Gefangene führen in den Feldern 3 Sprünge aus und laufen anschließend weiter.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fangspiele sind ein natürliches Schnelligkeitstraining.
- ▶ Fangspiele schulen Ausweichbewegungen.
- ▶ Mit Zusatzaufgaben für eine leichte Kräftigung sorgen.