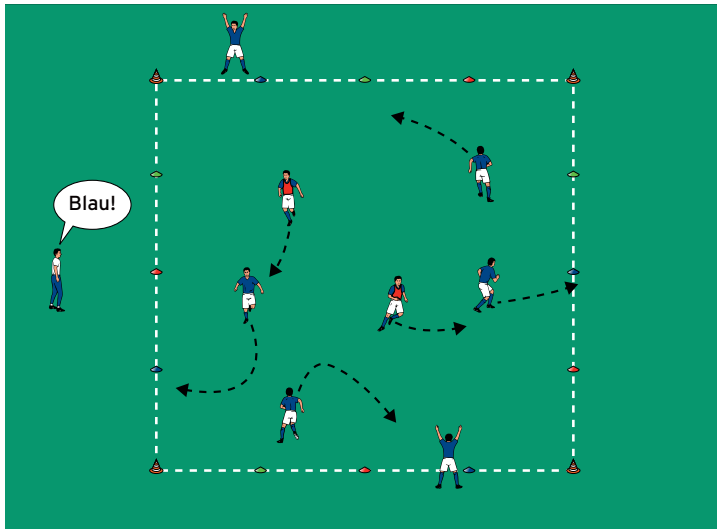


## THEMA: SCHNELL UND GESCHICKT MIT FANGSPIELEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### FARB-AUFGABEN-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit verschiedenfarbigen Hütchen an den Seitenlinien markieren
- ▶ Fänger bestimmen

##### ABLAUF

- ▶ Die Fänger fangen die Läufer.
- ▶ Auf ein Trainerkommando führen alle Spieler an einem Hütchen der aufgerufenen Farbe 2 Hampelmannbewegungen aus.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger laufen zur aufgerufenen Hütchenfarbe, die Läufer zu einer anderen Farbe ihrer Wahl.
- ▶ An den Hütchen andere Bewegungsaufgaben ausführen, z. B. 3-mal springen, Eselsprung oder Seitstütz für 3 Sekunden.
- ▶ Kommandos durch das Hochhalten der entsprechenden Hütchen geben.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fangspiele verbessern die Schnelligkeit.
- ▶ Viele Ausweichbewegungen schulen die Körperbeherrschung.
- ▶ Zusätzliche Bewegungsaufgaben stellen.