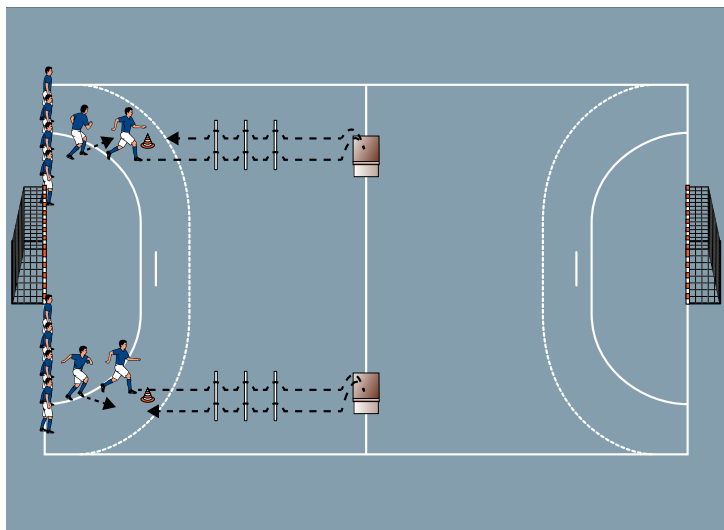


THEMA: GESCHICKT BEWEGEN UND SPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

LAUF-/SPRUNGSCHULE OHNE BALL

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen 3 Stangen und 1 Kleinkasten errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Die Spieler überlaufen die Stangen, springen auf den Kleinkasten und laufen über die Stangen zurück zum Starthütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Staffel-Wettbewerb durchführen.
- ▶ Die Stangen mit 1 Kontakt überlaufen.
- ▶ Die Stangen seitwärts überlaufen.
- ▶ Die Stangen im Slalom durchlaufen.
- ▶ Mit rechts/links auf den Kleinkasten springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann mit ihm abklatscht.
- ▶ Zunächst auf eine korrekte Bewegungsausführung der Spieler achten.
- ▶ Im Wettkampf ein höheres Tempo einfordern.