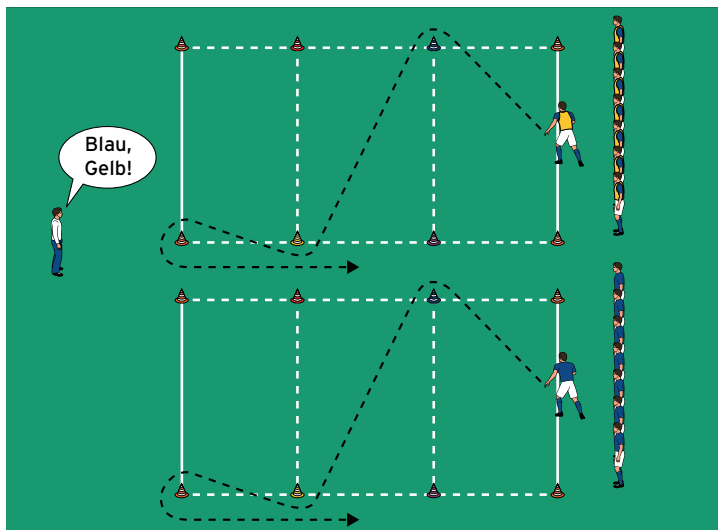


THEMA: IN WETTBEWERBEN DIE REAKTION DER SPIELER*INNEN VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

FARBEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ 2 identische Laufparcours errichten.
- ▶ Mit verschiedenfarbigen Hütchen jeweils aneinandergrenzend 3 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Parcours zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Farben die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen die vorgegebenen Hütchen in der Reihenfolge und sprinten anschließend über die gegenüberliegende Ziellinie.
- ▶ Danach starten die jeweils nächsten Spieler auf ein weiteres Trainerkommando usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen die aufgerufenen Hütchen mit einer vollen Drehung umlaufen.
- ▶ Die Spieler müssen bei den Hütchen jeweils 3 Liegestütze ausführen.
- ▶ Bei den Hütchen je 1 Purzelbaum ausführen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst die Ziellinie überquert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes Hütchen muss mindestens mit einer halben Drehung umlaufen werden.
- ▶ Nach ihrem Lauf verbleiben die Spieler auf der gegenüberliegenden Seite. Sobald alle Spieler ihre Läufe absolviert haben, startet der Trainer die jeweils nächste Runde in entgegengesetzter Richtung.
- ▶ Pro Durchgang können die Spieler 4 Sprints absolvieren. 2 bis 3 Durchgänge durchführen.
- ▶ Die Dauer der einzelnen Läufe sollte maximal 3 bis 4 Sekunden betragen.
- ▶ Die Laufpaare nach jedem Durchgang wechseln, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten.