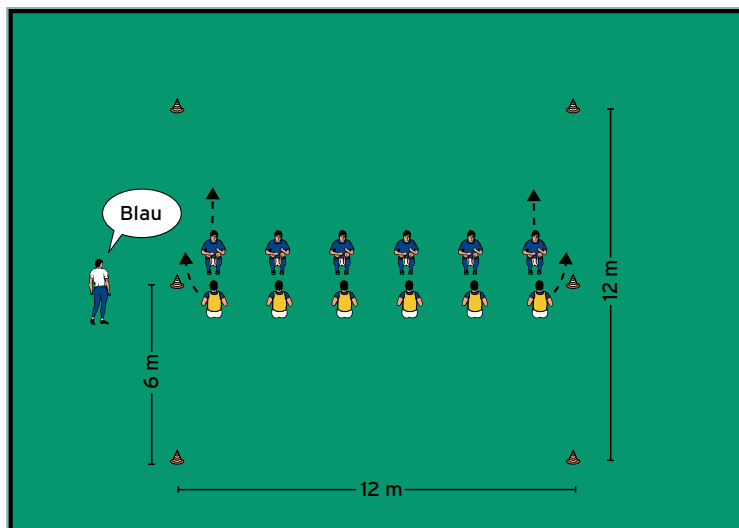


AUFWÄRMEN 1: Fang-Duell

von Paul Schomann (21.10.2014)



Organisation

- Ein 12 x 12 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler an der Mittellinie als Paare einander gegenüber setzen
- Der Trainer steht seitlich im Zentrum

Ablauf

- Per Trainerkommando die Läufer durch Aufrufen eine Farbe bestimmen.
- Die aufgerufenen Spieler stehen schnellstmöglich auf und versuchen, über die hinter ihnen liegende Grundlinie zu laufen.
- Die andere Mannschaft agiert als Fänger und versucht, die Läufer vor Erreichen der Grundlinie abzuschlagen.
- Pro gefangenem Läufer erhalten die Fänger 1 Punkt.
- Nach der Aktion kehren alle Spieler wieder in die Ausgangsposition zurück.

Variationen

- Die Beine während des Sitzens ausstrecken.
- Die aufgerufene Mannschaft agiert als Fänger statt als Läufer.
- Die Spieler sitzen mit dem Rücken zueinander.
- Auch Spieler, die die Ziellinie erreichen, punkten für ihr Team.
- Die Paare in Bauchlage und mit den Händen zur Hüfte abgelegt starten lassen.

Tipps und Korrekturen

- Das Abschlagen ist erst gültig, wenn die Läufer auf beiden Füßen stehen.
- Als Trainer die Punkte laut mitzählen.
- Maximal 2 Durchläufe pro Variation durchführen.