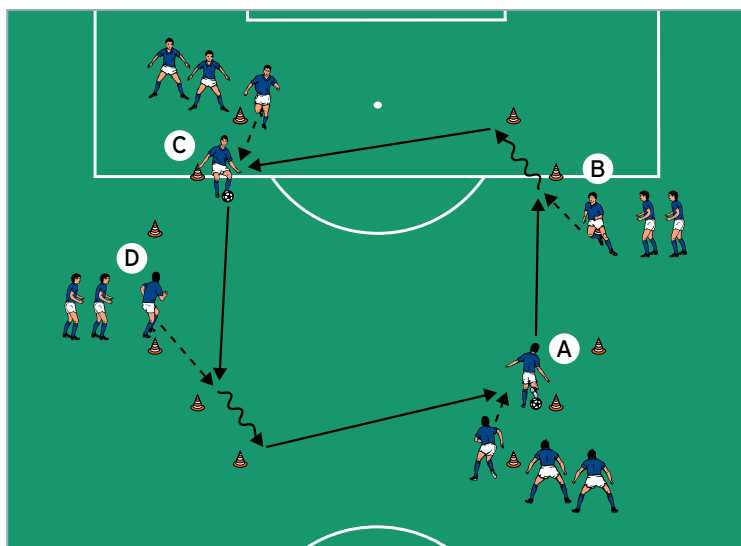


AUFWÄRMEN 1: Mitnehmen in die Bewegung

von Meikel Schönweitz (03.11.2015)



Organisation

- Einen Parcours markieren
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt in den Lauf des losstartenden B, der kurz annimmt und in den Lauf von C passt.
- C nimmt den Ball kurz nach vorne mit und passt zu D, der zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Jeweils auf das dritte Hütchen zuspielen, um das Tempo beim Start zum Ball kontinuierlich zu steigern.
- Die Spielrichtung wechseln: Im Gegenuhrzeigersinn spielen, so dass mit der linken Innenseite mitgenommen werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Mit der Innenseite leicht schräg nach innen mitnehmen.
- Darauf achten, dass die Spieler sofort mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung gelangen.