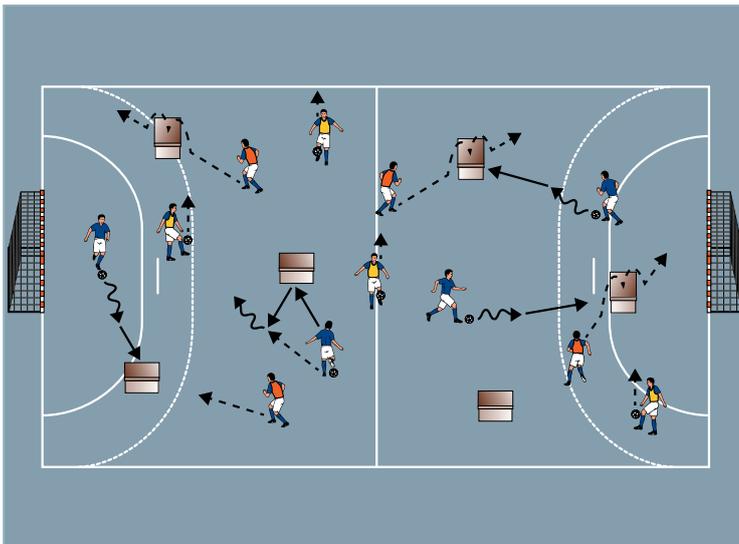


# AUFWÄRMEN 1: Kasten-Mix

von Michael Feichtenbeiner (29.11.2016)



## Organisation

- Ein Feld markieren
- Mehrere kleine Kästen im Feld verteilen
- 3 gleich große Gruppen bilden

## Ablauf

- Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch das Feld.
  - Gruppe 1: Die Spieler haben je 1 Ball, dribbeln durch das Feld und müssen gegen möglichst viele Kästen passen.
  - Gruppe 2: Die Spieler jonglieren je 1 Ball von Kästen zu Kästen. Dabei müssen sie versuchen, den Ball auf den Kästen aufspringen zu lassen und anschließend weiter zu jonglieren.
  - Gruppe 3: Die Spieler laufen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durch das Feld und springen dabei auf die Kästen. Nach jedem Kasten die Lauftechnik wechseln.

## Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler passt gegen die meisten Kästen? Welcher Spieler schafft es von Kasten zu Kasten, ohne dass der Ball auf den Boden fällt? Welcher Spieler überquert die meisten Kästen?

## Tipps und Korrekturen

- Nach jeweils 1 Minute die Aufgaben wechseln.
- Kein Kasten darf 2-mal nacheinander angesteuert werden.