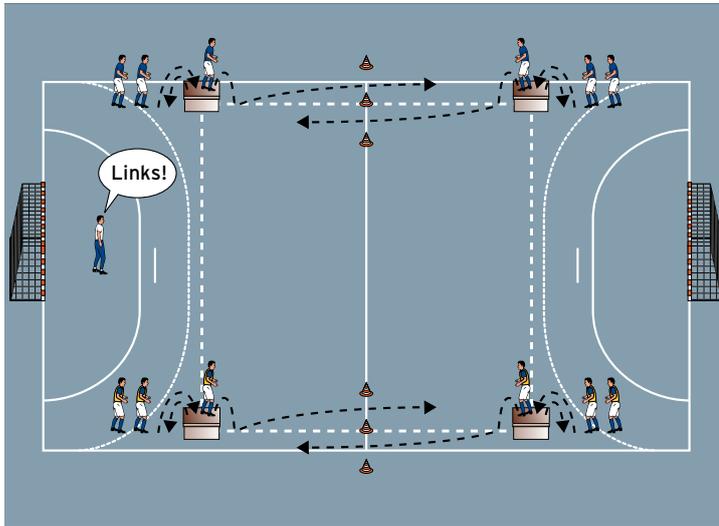


THEMA: SPRUNGMANNHEIT IN DER HALLE



AUFWÄRMEN 2:

RICHTUNGS-SPRINTS

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 2 Kästen und 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Mannschaften jeweils an 2 gegenüberliegenden Kästen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler stellen sich auf die Kästen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Richtung die Aktion.
- ▶ Die Spieler springen zunächst nach hinten vom Kasten sowie sofort wieder auf den Kasten hinauf.
- ▶ Anschließend starten sie mit einem Sprung nach vorne weg und sprinten durch das aufgerufene Hütchentor zur jeweils anderen Seite.
- ▶ Danach stellen sich die jeweils nächsten Spieler auf die Kästen usw.

VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der zuerst das Tor durchläuft, erhält jeweils 1 Punkt.
- ▶ Die Spieler müssen das nicht aufgerufene Tor durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor der Aktion sollte jeder Spieler einen Probe-sprung absolvieren, um den Bewegungsablauf kennenzulernen.
- ▶ Die Aktionen sollten jeweils mit maximalem Tempo erfolgen.
- ▶ Insgesamt sollte jeder Spieler 6 Läufe absolvieren.