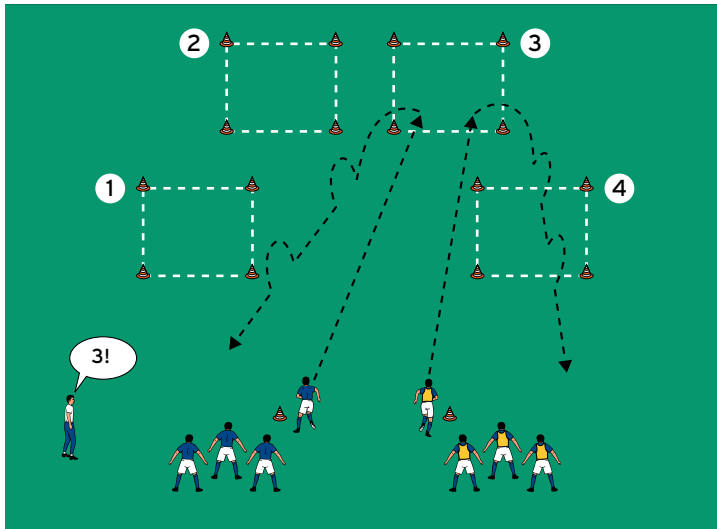


THEMA: IM STAFFELTRAINING DIE SCHNELLIGKEIT SCHULEN



AUFWÄRMEN 1:

FELDER-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen zwei Startpositionen markieren
- ▶ In etwa 5 und 7 Meter Entfernung 4 kleine Felder markieren
- ▶ Die Felder durchnummerieren
- ▶ Die Spieler auf die Startpositionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die beiden ersten Spieler in das aufgerufene Feld.
- ▶ Auf dem Rückweg springen sie zweimal so hoch, wie sie können.
- ▶ Der Sieger erhält für sein Team einen Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Felder mit verschiedenen Farben kennzeichnen. Der Trainer hebt als Startsignal ein farbiges Hütchen.
- ▶ Rückwärts oder aus der Hocke starten.
- ▶ Rückwärts laufen.
- ▶ Für den Rückweg andere Bewegungsaufgaben stellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Staffelwettbewerbe verbessern die Schnelligkeit.
- ▶ Für den Rückweg interessante Zusatzaufgaben stellen.
- ▶ Startkommandos kann der Trainer durch Rufen, Handzeichen oder Zeigen von Gegenständen geben.