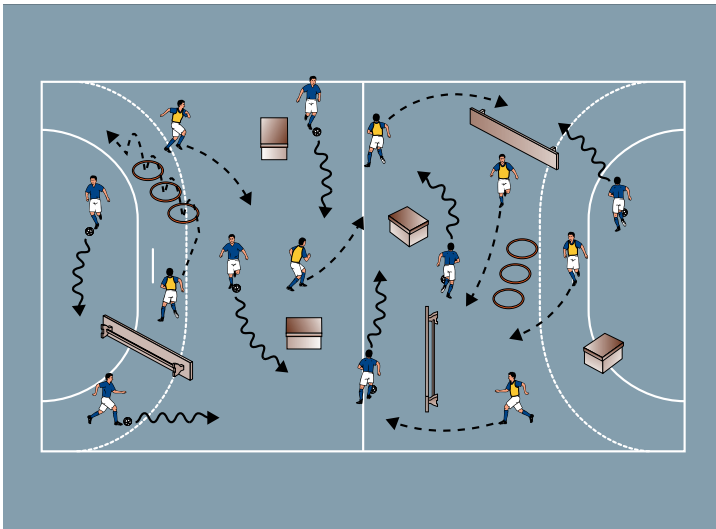


THEMA: MIT SPIEL UND SPASS IN DIE HALLENSAISON



AUFWÄRMEN 1:

AUFWÄRM-MIX

ORGANISATION

- ▶ Auf dem Spielfeld unterschiedliche Geräte und Materialien (mindestens 2 Stück pro Gerät) auslegen
- ▶ Die Hälfte der Spieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld und passen gegen die Geräte.
- ▶ Die übrigen Spieler überqueren die Hindernisse.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Läufer bauen zwischen den Hindernissen Übungen des Lauf-ABCs ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen den Aufbau selbst gestalten.
- ▶ Stets in Bewegung bleiben.