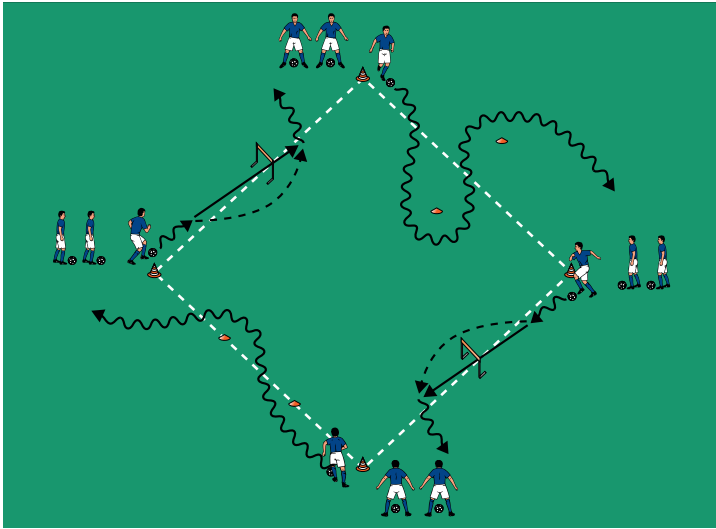


## THEMA: AKTION UND KORREKTUR IM PARCOURS



### AUFWÄRMEN 1: PARCOURS-RAUTE I

#### ORGANISATION

- ▶ Eine 20 Meter große Hütchen-Raute markieren
- ▶ An den Seitenlinien 2 Hürden und 2 Hütchentore gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch die Hütchen bzw. passen durch die Hürden.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner das nächste Eckhütchen erreichen.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore verkleinern/vergrößern.
- ▶ Die Hindernisse vollständig umdribbeln.
- ▶ Die Hürden durchspielen und überspringen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spielrichtung zuvor festlegen.
- ▶ Im Uhrzeigersinn mit links und im Gegenuhrzeigersinn mit rechts passen.
- ▶ Genauigkeit vor Schnelligkeit!