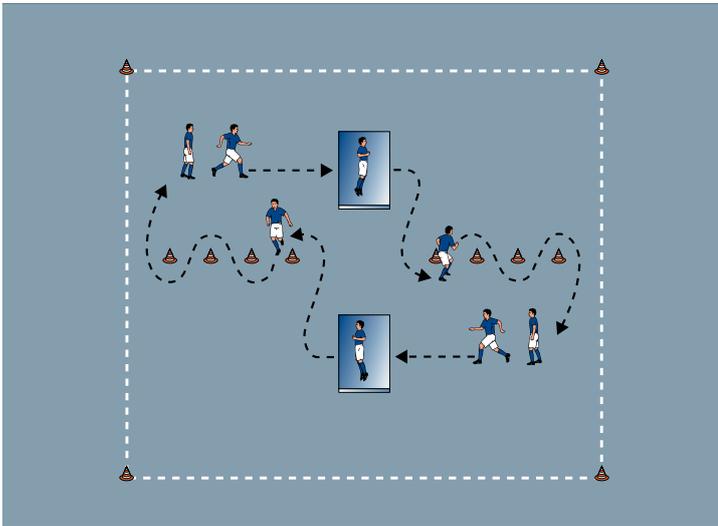


## THEMA: DEN TORSCHUSS IM RUNDLAUF VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

#### MATTEN-RUNDLAUF

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 2 Weichbodenmatten und 2 Pylonenslalomsgemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler an diagonal gegenüberliegenden Startpositionen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler rollen seitlich über die Matten und laufen im Slalom durch die Pylonen.

##### VARIATIONEN

- ▶ Vorwärts oder rückwärts über die Matten rollen.
- ▶ Mit dem Bauch auf die Matten springen.
- ▶ Über die Matten laufen.
- ▶ Rückwärts oder seitwärts durch den Slalom laufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Rundläufe vermeiden Wartezeiten.
- ▶ Alle Kinder bewegen sich gleichzeitig.