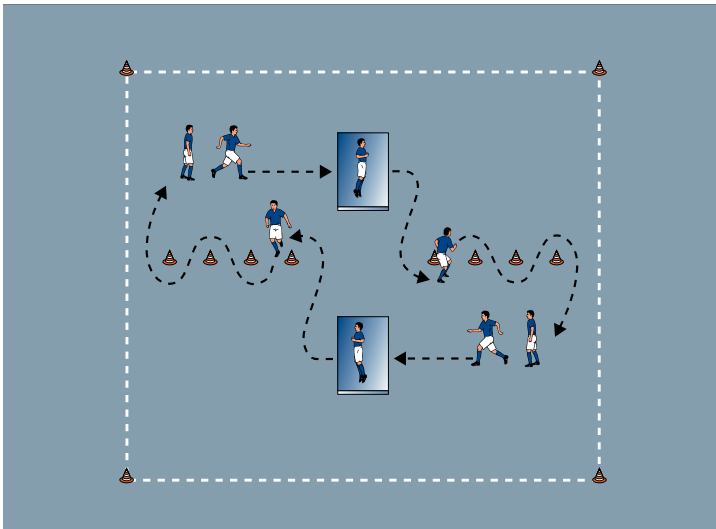


THEMA: DEN TORSCHUSS IM RUNDLAUF VERBESSERN**AUFWÄRMEN 1:****MATTEN-RUNDLAUF****ORGANISATION**

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 2 Weichbodenmatten und 2 Pylonenslalom gemäß 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.