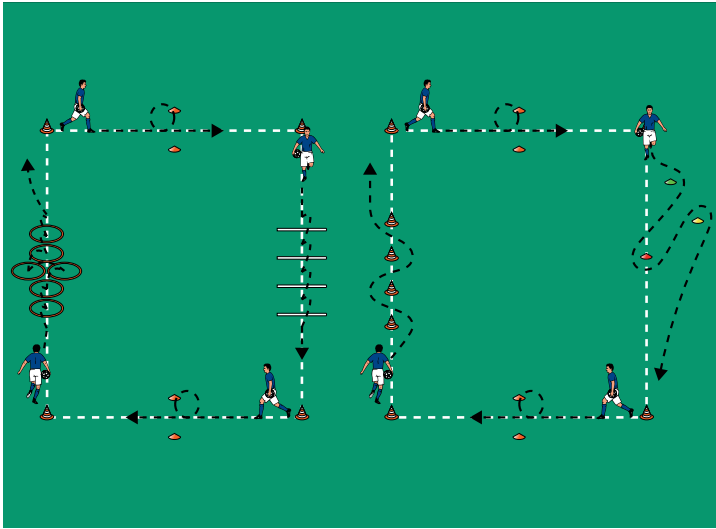


## THEMA: IM PARCOURS DIE KOORDINATION VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

### PRELL-BEWEGUNGS-PARCOURS

#### ORGANISATION

- ▶ Zwei 10 x 10 Meter große Felder markieren
- ▶ An den Seitenlinien 6 Reifen, 4 Stangen, 4 Hütchentoren und 2 Slaloms gemäß Abbildung errichten
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler prellen wahlweise im oder gegen den Uhrzeigersinn um das Feld und führen Bewegungsaufgaben aus.
- ▶ Sie laufen durch den Slalom, über die Reifen und Stangen, springen über die Hütchen und führen in den Hütchentoren eine Rolle vorwärts aus.
- ▶ Auf ein Trainerkommando die Felder wechseln.

#### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball jonglieren.
- ▶ Rückwärts laufen.
- ▶ Die Rolle rückwärts oder seitwärts ausführen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bewegungsparcours sorgen für viele Aktionen.
- ▶ Bewegungsaufgaben oftmals mit Ball stellen.