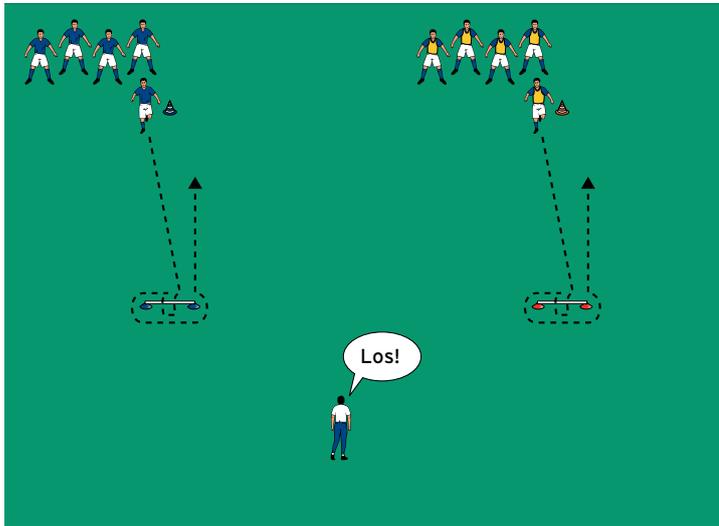


THEMA: SCHNELLE FÜSSE FÜR EIN SCHNELLES SPIEL



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-LAUF-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Stange auf 2 Hütchen legen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams an je 1 Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando überlaufen die ersten Spieler die Stange vorwärts, rückwärts, umlaufen die Stange und klatschen mit dem nächsten Spieler ab.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team beendet zuerst 3 komplette Durchgänge?

VARIATIONEN

- ▶ Die Stange nur vorwärts und rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Stange 3-mal seitwärts überlaufen.
- ▶ Das Hindernis nur umlaufen.
- ▶ Beim Um- bzw. Überlaufen der Stange stets nach vorne blicken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der nächste Spieler startet erst, wenn er abgeklatscht wurde.
- ▶ Beim Überlaufen der Stange stets mit beiden Füßen Bodenkontakt haben.
- ▶ Die Stange überlaufen, nicht überspringen.
- ▶ Nachdem die Spieler alle Durchgänge absolviert haben, hinsetzen, um so den Sieger direkt feststellen zu können.