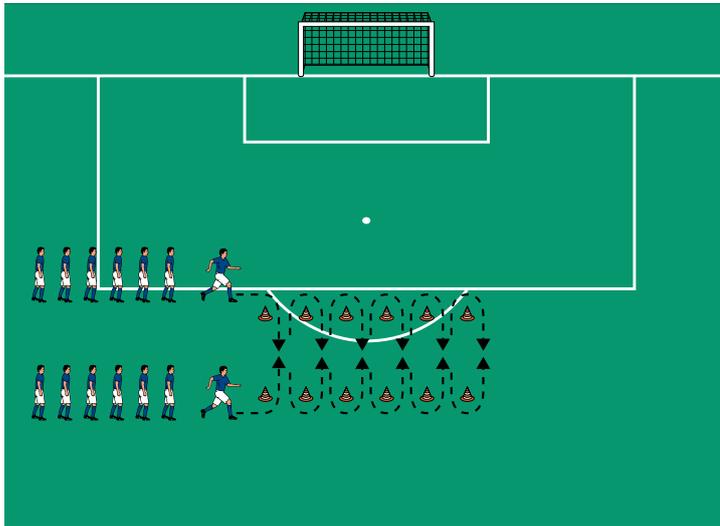


THEMA: DIE ATHLETIK MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN INHALTEN VERKNÜPFEN



AUFWÄRMEN 1:

EINLAUFEN MIT KÖRPERKONTAKT

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenreihen im Abstand von 6 Metern zueinander aufbauen
- ▶ Dabei zwischen den Hütchen je 3 Meter Abstand lassen
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen und auf die beiden Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die beiden ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen um das erste Hütchen herum und dann aufeinander zu.
- ▶ Sie springen hoch, berühren sich mit der Brust in der Luft, starten aneinander vorbei und umlaufen das nächste Hütchen.
- ▶ Sobald die Spieler am zweiten Hütchen angekommen sind, startet das nächste Paar.
- ▶ Haben die Spieler das letzte Hütchen erreicht, laufen sie außen herum zum Starthütchen zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler springen seitlich hoch und berühren sich in der Luft mit der Schulter bzw. dem Oberarm (links und rechts abwechselnd).
- ▶ Die Spieler lehnen sich Rücken an Rücken und drehen sich in dieser Position um 180 Grad.
- ▶ Die Übungen mit Ball absolvieren: Den Ball nach jedem Hütchen stoppen, Körperkontakt suchen und anschließend mit dem Ball des Partners weiterdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf dem Rückweg zur Ausgangsposition Übungen aus dem Lauf-ABC einbauen.
- ▶ Die Spielerpaare nach Größe und Gewicht einteilen.
- ▶ Nach dem Körperkontakt sofort in die Vorwärtsbewegung starten.