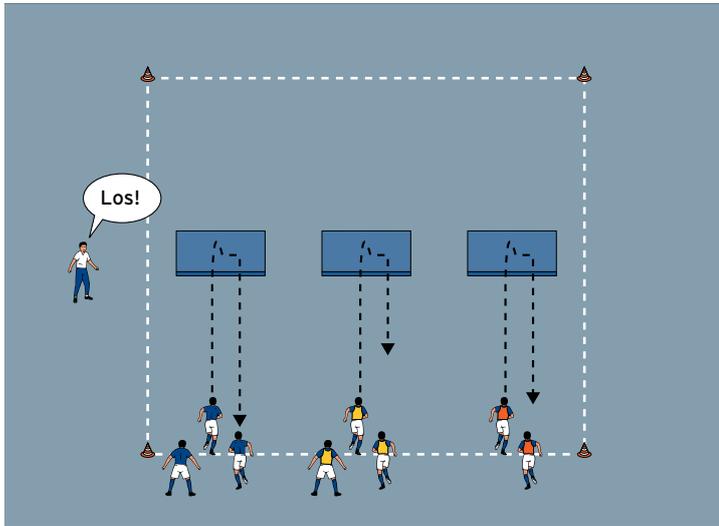


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT IN STAFFELSPIELEN TRAINIEREN



SPIEL 1:

SCHIFFSREISE

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 3 Matten markieren.
- ▶ 3 Reihen an einer Seitenlinie bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Kinder unternehmen eine Schiffsreise. Im letzten Moment springen sie an Bord, bevor das Schiff ablegt.
- ▶ Auf Trainerkommando sprinten die ersten Kinder los und werfen sich auf die Matte.
- ▶ Anschließend laufen sie schnell zurück und klatschen das nächste Kind in der Reihe ab.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen.
- ▶ Rückwärts laufen, hüpfen, kriechen oder krabbeln.
- ▶ Auf der Matte eine Rolle seitwärts, vorwärts oder rückwärts ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Staffelwettbewerbe verbessern die Schnelligkeit.
- ▶ Viele verschiedene Bewegungserfahrungen vermitteln.
- ▶ Durch zusätzliche Gruppen für kurze Wartezeiten sorgen.