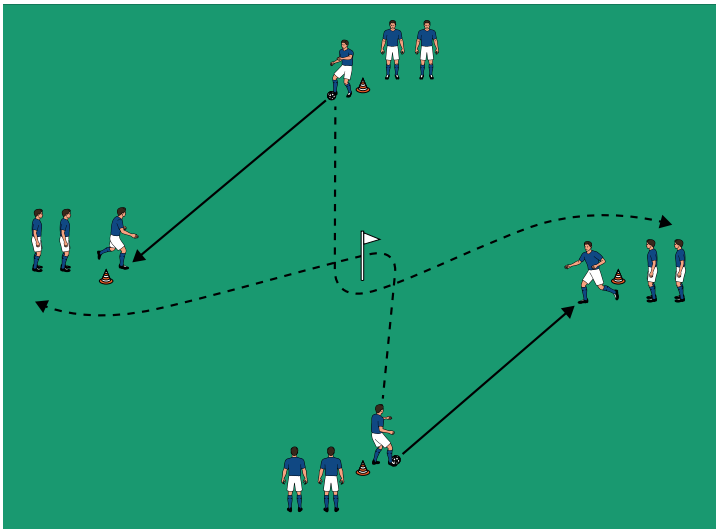


## THEMA: KOORDINATION BEDEUTET VARIATION



### AUFWÄRMEN 1:

#### LAUSCHUL-RAUTE

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen eine 20 Meter große Raute errichten.
- ▶ Mittig in der Raute eine Stange aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an 2 Hütchen gegenüber haben 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen nach rechts und umlaufen die Stange von rechts zum linken Hütchen.

##### VARIATIONEN

- ▶ Nach links passen und die Stange von links nach rechts umlaufen.
- ▶ Rückwärts/seitwärts zur Stange laufen.
- ▶ Vor der Stange eine Drehung nach links oder rechts machen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ An der Stange schnell die Richtung wechseln.
- ▶ Die Spieler sollen so passen, dass sich die Bälle nicht einholen.