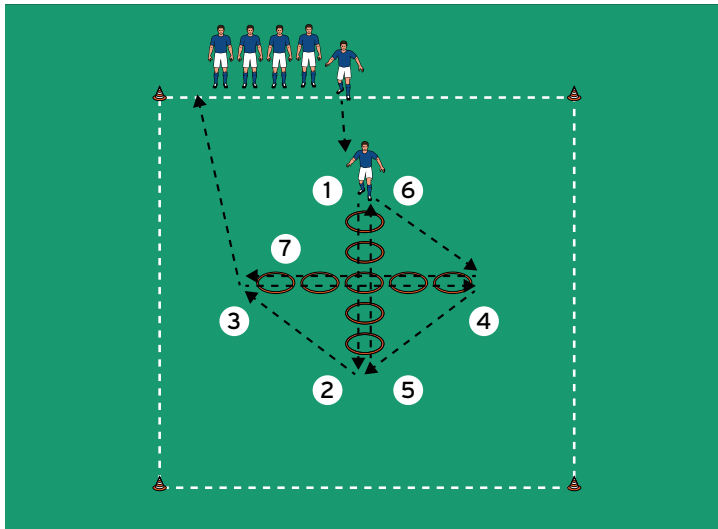


THEMA: TRAINING GEHT DOCH IMMER!



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-KREUZ-LÄUFE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Mittig im Feld mit 9 Reifen ein Reifenkreuz errichten.
- ▶ Die Spieler hinter dem Reifenkreuz postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler durchlaufen das Reifenkreuz von allen 4 Seiten.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die ersten 5 Reifen durchlaufen hat.

VARIATIONEN

- ▶ Die Reifen mit 1, 2 Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen vorwärts, seitwärts durchlaufen.
- ▶ Die Reifen im Rhythmus 2 Reifen vor, einen Reifen zurück durchlaufen.
- ▶ Jeweils um das nächste Hütchen zum nächsten Startpunkt laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Reifenkreuz orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Die Laufrichtung immer wieder wechseln.