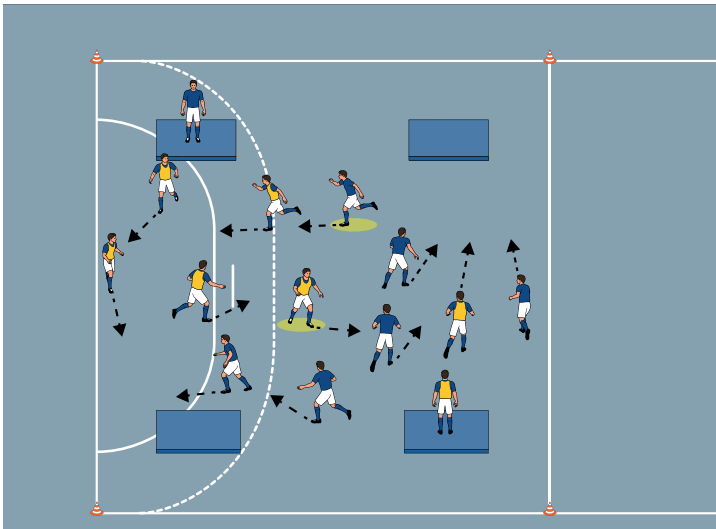


THEMA: DIE VIELSEITIGKEIT DER HALLE ERLEBEN



AUFWÄRMEN 1:

FANGSPIEL MIT "MATTEN-GEFÄNGNISSEN"

ORGANISATION

- ▶ 4 Gymnastikmatten so auslegen, dass ein quadratisches Feld entsteht.
- ▶ 2 Teams einteilen und im Feld verteilen.
- ▶ Beide Teams stellen je 1 Fänger.

ABLAUF

- ▶ Die Fänger versuchen, die Spieler der jeweils anderen Mannschaft abzuschlagen.
- ▶ Jeder gefangene Spieler muss sich auf eine der Matten ins "Gefängnis" begeben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Fänger hat zuerst alle gegnerischen Spieler gefangen?

VARIATIONEN

- ▶ Die gefangenen Spieler gehen auf den Turnmatten in den Liegestütz. Sie können von ihren Mitspielern befreit werden, indem diese unter ihnen hindurchkriechen.
- ▶ Die Spieler werfen sich jeweils in den eigenen Reihen einen Ball zu. Die Ballbesitzer dürfen nicht gefangen werden, dürfen jedoch mit dem Ball in der Hand nicht laufen und den Ball höchstens 3 Sekunden in den Händen halten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können sich zunächst nicht gegenseitig befreien.
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Fänger bestimmen!