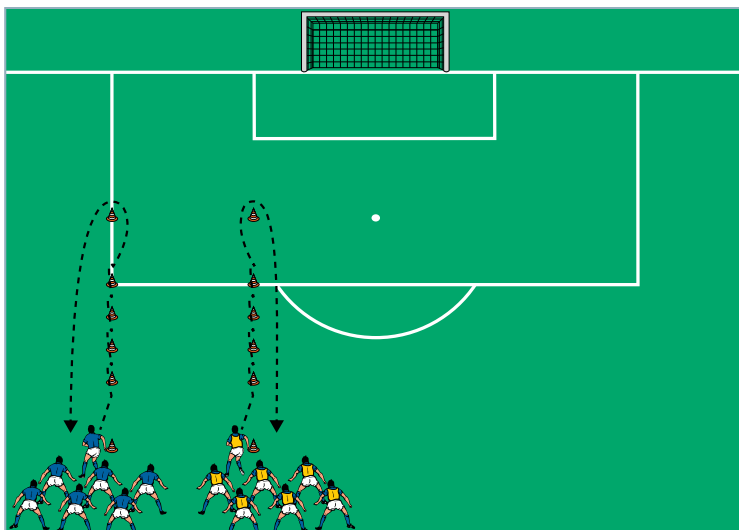


AUFWÄRMEN 2: Pendelstaffel mit Sprüngen

von Armin Friedrich (27.01.2015)



Organisation

- 2 Stationen mit je 1 Start- und Wendehütchen markieren und einen Staffelparcours dazwischen aufbauen
- 2 Teams bilden und an den Stationen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, sprinten zum ersten Hütchen, springen beidbeinig über die Hütchen, umlaufen die Wendehütchen und sprinten zum Starthütchen zurück.
- Hier klatschen sie den jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 5 Durchgänge?

Variationen

- Beim Durchlaufen der Parcours je 1 Ball in beiden Händen tragen und an die jeweiligen Mitspieler übergeben.
- Seitlich über die Hütchen springen.
- Auf beiden Seiten Spieler postieren und den Wettbewerb als Pendelstaffel durchführen.
- Die Hütchen entfernen. Eine Sprint-Staffel durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler nicht zu früh starten, sondern sich an den Starthütchen korrekt abklatschen.
- Möglichst gleich starke Gruppen einteilen.