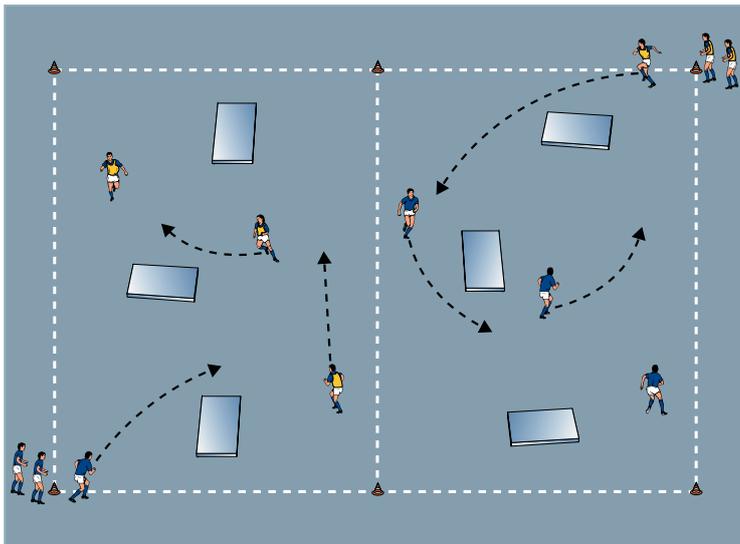


# AUFWÄRMEN 2: Mattenfangen

von Ralf Peter (01.12.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Das Feld in 2 Hälften teilen
- Pro Mannschaft 3 Fänger und 3 Läufer bestimmen und jeweils den Feldhälften zuweisen
- Die Läufer stellen sich im Feld auf, die Fänger postieren sich jeweils an einem Eckhütchen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Fänger ins Feld und versuchen, je 1 Läufer abzuschlagen.
- Anschließend laufen sie zurück zum Eckhütchen und schlagen ihre jeweils nächsten Mitspieler ab, die ebenfalls ins Feld starten usw.
- Die Matten dürfen nicht berührt oder überlaufen werden.
- Die Fängergruppe, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

## Variationen

- Die Läufer dürfen die Matten als Freiinseln benutzen.
- Alle Fänger starten gleichzeitig ins Feld.

## Tipps und Korrekturen

- Das Feld so eng abstecken, dass zahlreiche Ausweichmanöver auf engem Raum garantiert sind.
- Nach jedem Durchgang tauschen die Fänger und Läufer die Aufgaben.
- Nach jeweils 2 Durchgängen die Gruppen gegebenenfalls neu zusammenstellen.