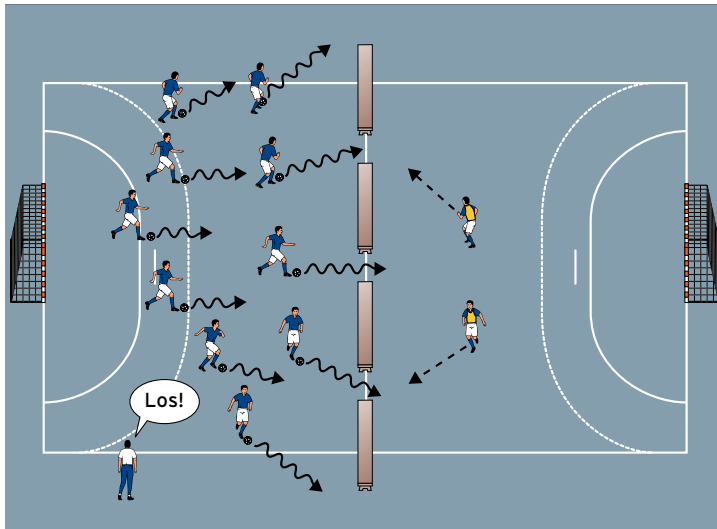


## THEMA: AUF DER LANGBANK DAS GLEICHGEWICHT HALTEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### CHINESISCHE MAUER

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Langbänke nebeneinander auf der Mittellinie aufstellen und zwischen den Langbänken jeweils einen Zwischenraum lassen
- ▶ 2 Spieler als "Mauer-Wächter" ohne Ball in einer Hälfte in direkter Nähe zu den Langbänken postieren
- ▶ Die anderen Spieler mit Bällen in der anderen Hallenhälfte verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler versuchen zwischen Bänken in die andere Hälfte zu dribbeln.
- ▶ Die Mauer-Wächter versuchen die Spieler abzuschlagen.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler tragen den Ball in der Hand.
- ▶ Die Mauer-Wächter dribbeln.
- ▶ 3 Mauer-Wächter an den Langbänken postieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgabe für die Spieler erleichtern und die Zwischenräume zwischen den Langbänken vergrößern.
- ▶ Die Mauer-Wächter dürfen nur an den Zwischenräumen abschlagen.