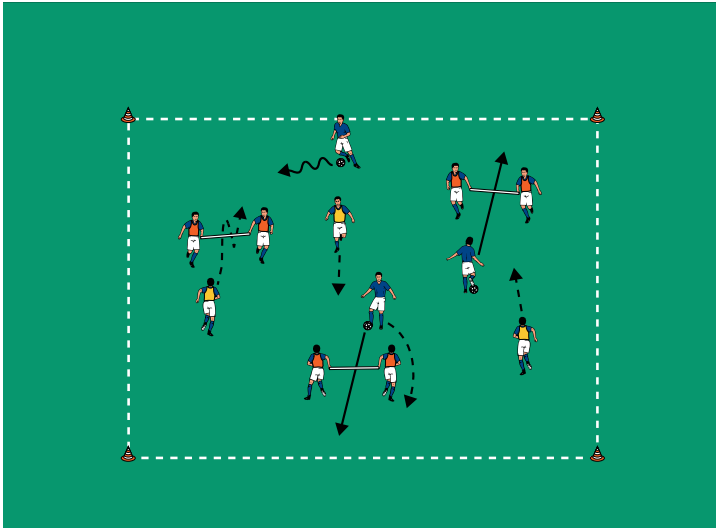


THEMA: KLEINE SPIELE ZUR REAKTIONSSCHNELLIGKEIT



AUFWÄRMEN 1:

BEWEGLICHE STANGENTORE

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ 3 Spielerpaare bilden
- ▶ Pro Paar 1 Stange austeilen, die die Spieler in den Händen halten müssen
- ▶ Läufer und Dribbelspieler bestimmen
- ▶ Die Dribbelspieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen bzw. dribbeln durch das Feld und führen dabei verschiedene Zusatzaufgaben aus:
 - Die Läufer springen über die Stangen.
 - Die Dribbelspieler passen unter den Stangen her, umlaufen die Stangenspieler und dribbeln weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Läufer müssen unter den Stangen her laufen.
- ▶ Spielerpaare bilden (pro Paar 1 Ball), die sich unter den Stangen hindurch zupassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeweils einer Minute tauschen die Läufer und die Dribbelspieler die Aufgaben.
- ▶ Um Zusammenstöße zu vermeiden, die Stangen nur von vorne nutzen lassen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler mit den Stangen ebenfalls dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Die 'Stangenpaare' regelmäßig wechseln.