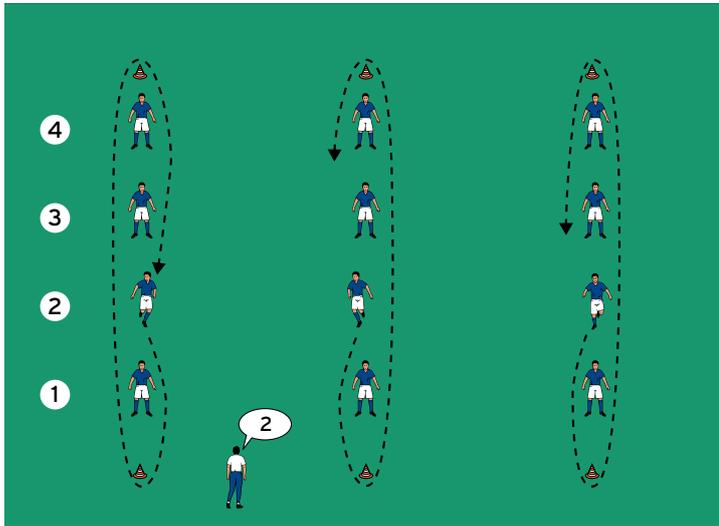


THEMA: SPIELEND SCHNELLER WERDEN



AUFWÄRMEN 2:

ZAHLEN-BUCHSTABEN-SPRINT

ORGANISATION

- ▶ 6 Starthütchen in einem Abstand von etwa 25 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ Zwischen 2 Starthütchen jeweils 4 Spieler hintereinander postieren
- ▶ Die Spielerreihen mit Zahlen 1 bis 4 nummerieren

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer eine Zahl zwischen 1 und 4 aufruft, sprinten die jeweiligen Spieler um das vordere und hintere Starthütchen herum zurück auf ihre Position.
- ▶ Welcher Spieler erreicht zuerst wieder seine Position?

VARIATIONEN

- ▶ Die Übung mit Ball durchführen
- ▶ Die Hütchen mit Buchstaben versehen und bei der Nennung eines Buchstaben nur das besagte Hütchen umlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler zwischen den Starthütchen in einem ungefähren Abstand von jeweils 5 Metern hintereinander postieren.
- ▶ Jede Spielerreihe ungefähr gleich oft aufrufen.