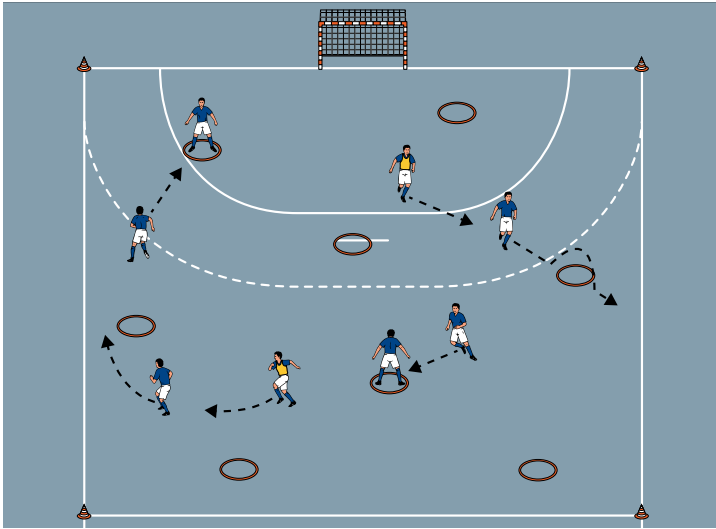


THEMA: KOORDINATIONSTRAINING MIT REIFEN



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ 8 Reifen im Feld verteilen
- ▶ 2 Fänger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler bewegen sich im Feld, ohne die Reifen zu betreten.
- ▶ Die Fänger klatschen die Läufer ab.
- ▶ Gefangene springen über einen Reifen, stellen sich anschließend hinein und können durch Abklatschen befreit werden.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Fänger erhöhen.
- ▶ Auf einem Bein durch die Reifen springen.
- ▶ Rückwärts durch die Reifen springen, danach weiterlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Reifen viele verschiedene Koordinationsaufgaben stellen.
- ▶ Fangspiele verbessern die Orientierung und Schnelligkeit.
- ▶ Für Gefangene Zusatzaufgaben stellen.