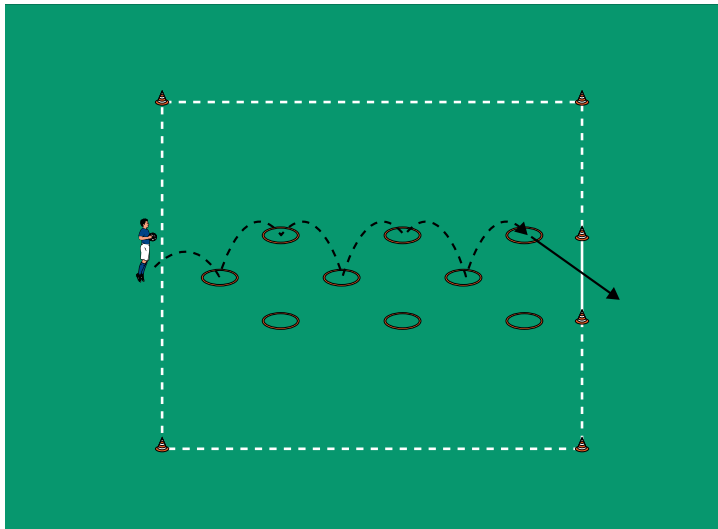


THEMA: GESCHICKLICHKEITS-SPIELE FÜR DAS HEIMTRAINING MIT KINDERN



SPIEL 2:

RINGE-SPRINGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Im Feld 9 Sprungzonen (hier: Ringe) errichten
- ▶ Auf einer Grundlinie ein 1 Meter breites Hütchentor aufbauen
- ▶ Der Spieler steht mit 1 Ball in der Hand auf der gegenüberliegenden Startlinie

ABLAUF

- ▶ Der Spieler springt mit dem Ball in der Hand von Sprungzone zu Sprungzone.
- ▶ Berührt er den Untergrund außerhalb der Sprungzonen, so muss er von vorne starten.
- ▶ Aus einer der letzten 2 Sprungzonen darf der Spieler durch das Hütchentor rollen.
- ▶ Anschließend startet die nächste Aktion von der Startlinie.
- ▶ Wie viele Treffer gelingen in 2 Minuten?

VARIATIONEN

- ▶ Die Abstände der Sprungzonen variieren.
- ▶ Aus der letzten Sprungzone passen.
- ▶ Der Spieler hält den Ball beim Springen über dem Kopf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Höchste Konzentration fordern, um beim Landen nicht die Balance zu verlieren.
- ▶ Zum Markieren der Sprungzonen können z. B. Tücher dienen.