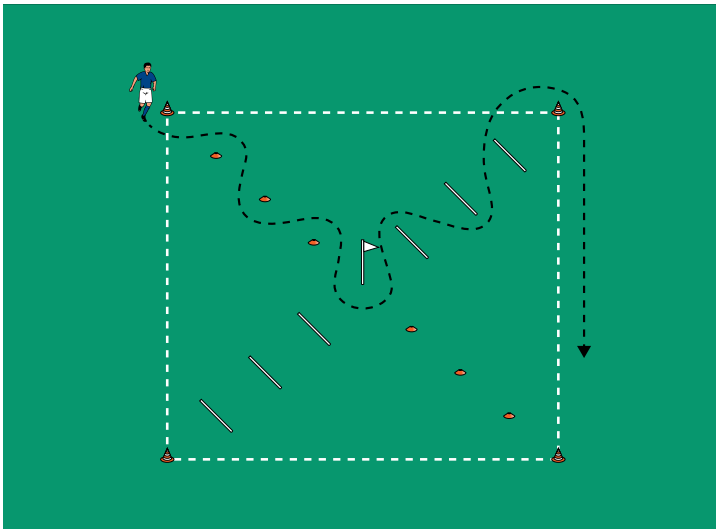


THEMA: PARCOURS-AUFGABEN FÜR DAS HEIMTRAINING MIT HANDICAP-SPIELERN



SPIEL 1:

SLALOM-KÖNIG

ORGANISATION

- ▶ Markiere ein 5 x 5 Meter großes Feld
- ▶ Stelle im Zentrum des Feldes eine Wendemarkierung auf
- ▶ Platziere vor der Wendemarkierung je 3 Hütchen bzw. liegende Stangen
- ▶ Postiere dich am Starthütchen

ABLAUF

- ▶ Starte ins Feld und umlaufe die Hütchen im Slalom.
- ▶ Wende in der Feldmitte nach links.
- ▶ Umlaufe die liegenden Stangen und das folgende Eckhütchen.
- ▶ Laufe anschließend die Seitenlinie entlang bis zum folgenden Eckhütchen.
- ▶ Wie schnell kannst du den Parcours durchqueren?

VARIATIONEN

- ▶ Führe den selben Ablauf auf der anderen Seite aus, bis du am linken Eckhütchen angekommen bist.
- ▶ Nimm einen Ball dazu und dribble durch den Parcours.
- ▶ Versuch, den Parcours rückwärts zu durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ist es dir zu schwer, dann erhöhe den Abstand zwischen den Hindernissen.
- ▶ Als Feldmarkierungen können z. B. auch Flaschen dienen.
- ▶ Die liegenden Stangen können z. B. durch mehrere Schuhe ersetzt werden.