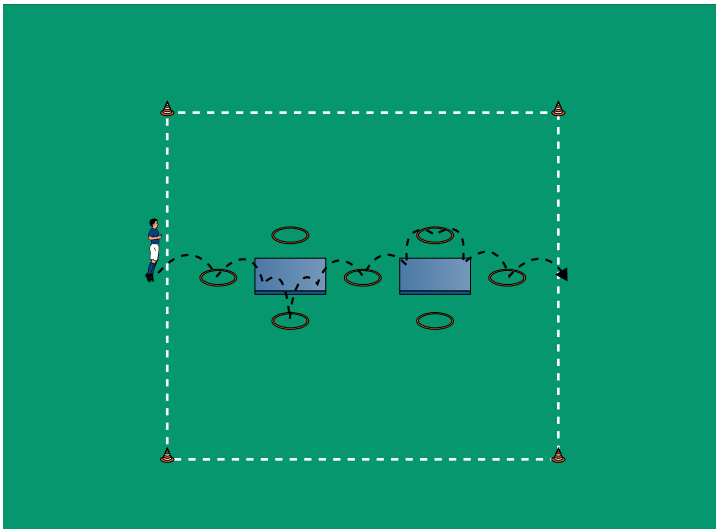


THEMA: PARCOURS-AUFGABEN FÜR DAS HEIMTRAINING MIT HANDICAP-SPIELERN



SPIEL 2:

ANS RETTENDE UFER

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Platziere jetzt 7 Ringe und 2 Matten als Sprungzonen darin
- ▶ Postiere dich zentral auf einer Startlinie

ABLAUF

- ▶ Versuch, über die gegenüberliegende Seitenlinie zu gelangen, ohne dass du den Boden außerhalb der Sprungzonen berührst.
- ▶ Hierzu musst du von Sprungzone zu Sprungzone springen.
- ▶ Berührst du den Boden außerhalb einer Sprungzone, so musst du zur Startlinie zurück und erneut starten.
- ▶ Wie viele Feldüberquerungen gelingen dir, ohne dass du den Boden berührst?

VARIATIONEN

- ▶ Bau die Sprungzonen näher aneinander auf, falls du nicht so weit springen kannst.
- ▶ Nimm einen Ball dazu und halte ihn während der Sprünge über dem Kopf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Landen sind Konzentration und Balance gefragt.
- ▶ Zum Markieren der Sprungzonen können z. B. Tücher dienen.