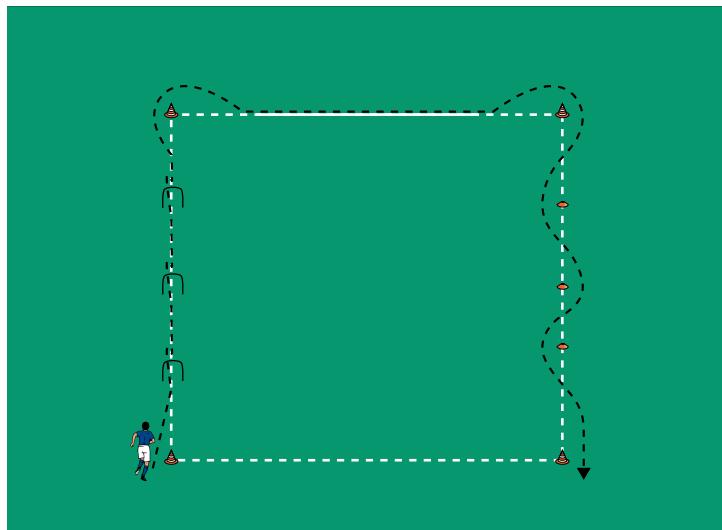


THEMA: PARCOURS-AUFGABEN FÜR DAS HEIMTRAINING MIT HANDICAP-SPIELERN



SPIEL 3:

MEISTER ALLER KLASSEN

ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter verwenden
- ▶ Auf einer Seitenlinie 3 Hürden, auf der nächsten 1 Balance-Linie und der dritten 3 Hütchen errichten
- ▶ Stelle dich am Starthüttchen auf

ABLAUF

- ▶ Starte ins Feld und überspringe die Hürden auf der ersten Seitenlinie.
- ▶ Balanciere nach dem Umlaufen des ersten Eckhäufchens über die markierte Linie.
- ▶ Hast du das geschafft, darfst du auf der dritten Seitenlinie im Slalom um die Hütchen sprinten.
- ▶ Wie schnell gelingt es dir, den Parcours zu absolvieren?

VARIATIONEN

- ▶ Für jede Berührung eines Hindernisses gibt es 1 Strafsekunde.
- ▶ Den Abstand der Hindernisse variieren.
- ▶ Den Parcours rückwärts durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Tempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Du musst dich schnell auf die neuen Aufgaben (hüpfen, balancieren, sprinten) einstellen, damit du keine Fehler machst.