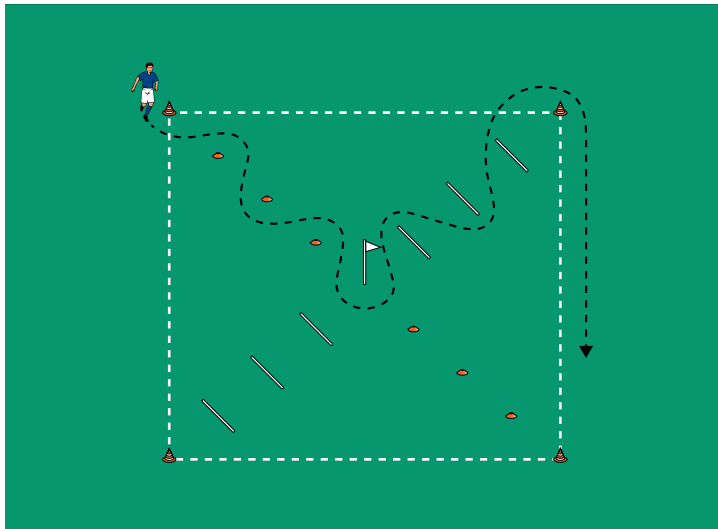


THEMA: PARCOURS-AUFGABEN FÜR DAS HEIMTRAINING MIT HANDICAP-SPIELERN



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?

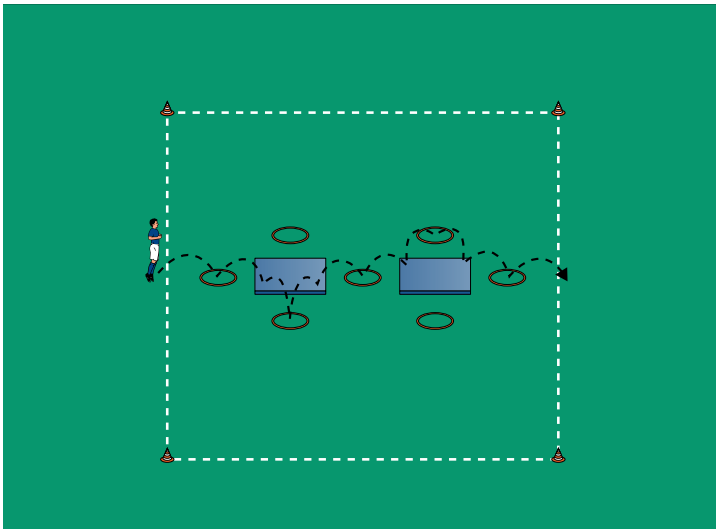
VARIATIONEN

- ▶ Führe den selben Ablauf auf der anderen Seite aus, bis du am linken Eckhütchen angekommen bist.
- ▶ Nehme 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.

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?

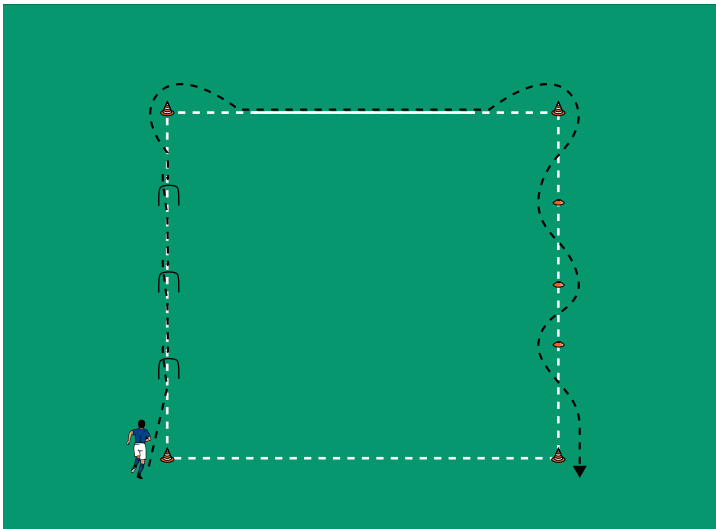
VARIATIONEN

- ▶ 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.

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 Starthütchen auf

ABLAUF

- ▶ Starte ins Feld und überspringe die Hürden auf der ersten Seitenlinie.
- ▶ Balanciere nach dem Umlaufen des ersten Eckhütchens 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.