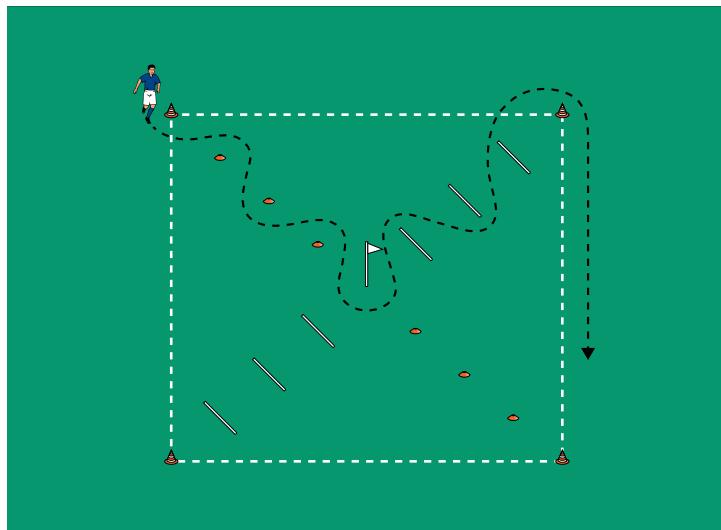


## THEMA: PARCOURS-AUFGABEN FÜR DAS HEIMTRAINING MIT HANDICAP-SPIELERN



## 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.
- ▶ Umlaue die liegenden Stangen und das folgende Eckhütchen.
- ▶ Laufe anschließend die Seitenlinie entlang bis zum folgenden Eckhütchen.
- ▶ Wie schnell kannst du den Parcours durchqueren?

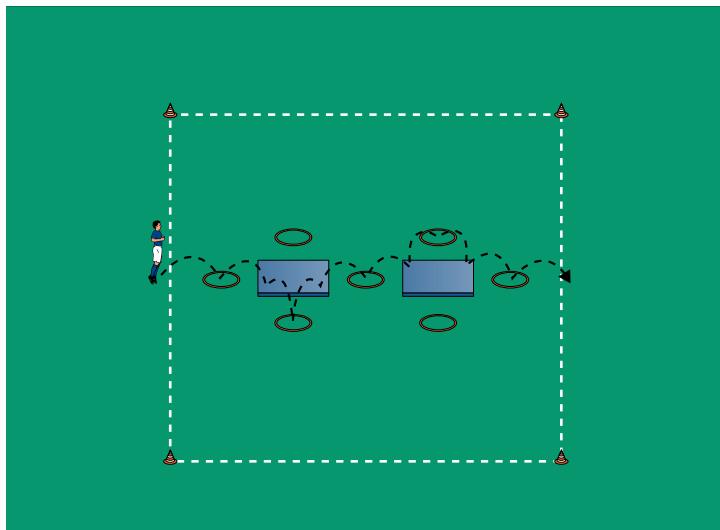
## VARIATIONEN

- ▶ 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?

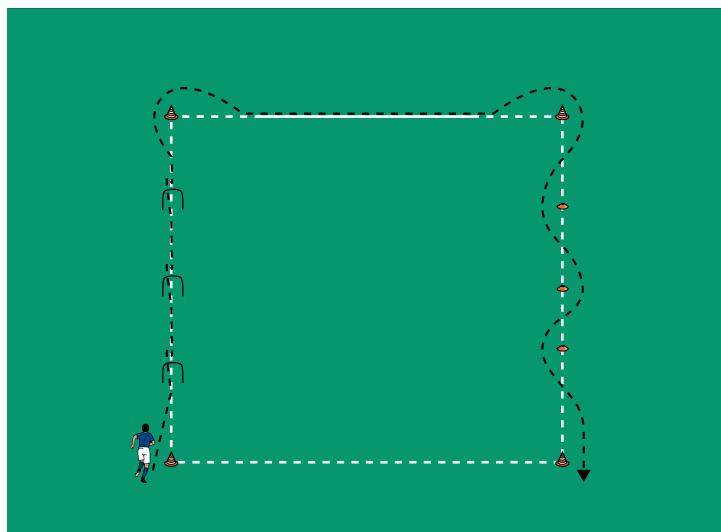
## VARIATIONEN

- 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.