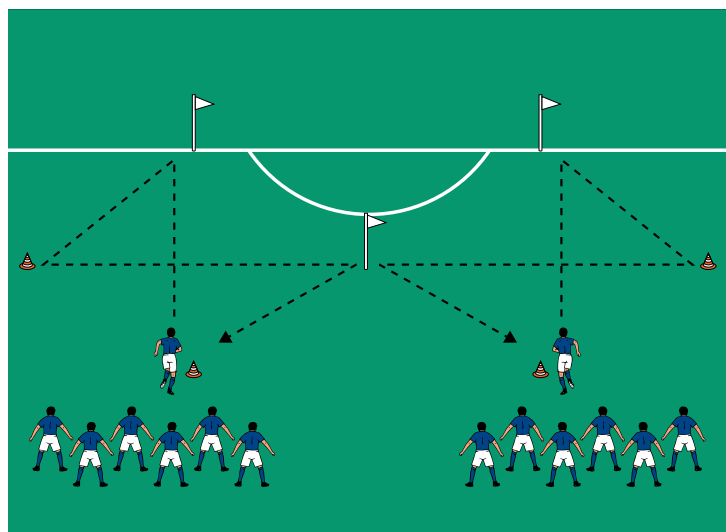


THEMA: SCHNELLIGKEIT MIT UND OHNE BALL



AUFWÄRMEN 2:

LAUF-ABC MIT RICHTUNGS-WECHSELN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Das Quadrat aus Aufwärmen 1 mit einer weiteren Stange und 2 Hütchen zu 2 aneinandergrenzenden Rauten erweitern.
- ▶ Die Spieler an den beiden Starthütchen aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler absolvieren den Laufparcours in der vorgegebenen Reihenfolge.
- ▶ Dabei führen sie Übungen aus dem Lauf-ABC aus (z. B. Seitsteps, Hopserlauf, Skippings usw.).

VARIATIONEN

- ▶ Das Lauftempo auf den Strecken kontinuierlich steigern (Steigerungsläufe durchführen).
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Ausführung der Laufaufgaben achten.
- ▶ Das Lauftempo erst nach einer vollständigen Erwärmung der Spieler nach und nach steigern.
- ▶ Zwischen den Laufaufgaben Dehnübungen ausführen.