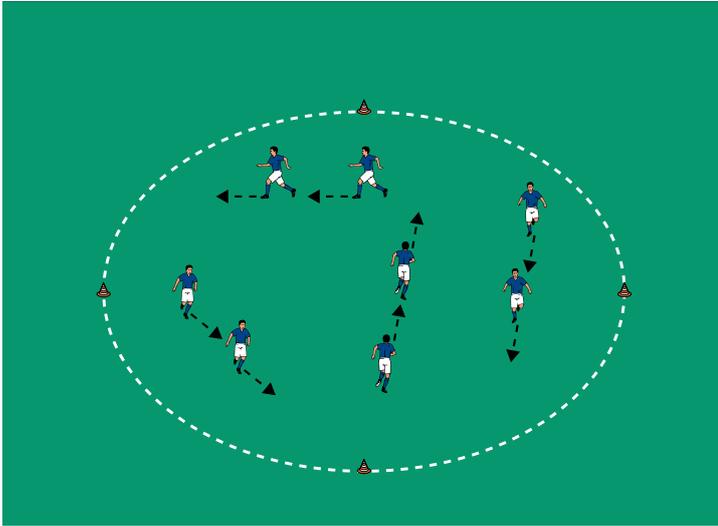


THEMA: SPIELERISCHE KOORDINATIONSAUFGABEN STELLEN



AUFWÄRMEN 1:

SCHATTENLAUFEN

ORGANISATION

- ▶ 1 Kreis mit 20 Meter Durchmesser markieren.
- ▶ 4 Paare bilden und ohne Bälle im Feld postieren.

ABLAUF

- ▶ Die Partner laufen hintereinander im Feld.
- ▶ Der Hintermann macht alle Bewegungen des Vordermanns nach.
- ▶ Nach 5 Minuten die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Vordermänner machen koordinative Bewegungsabläufe vor (z.B. Hampelmann, Hopslerlauf, Kreuzschritt).
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Hintermänner den Vordermann fangen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen auf Richtungswechsel reagieren.
- ▶ Ungewöhnliche Feldformen erfordern neue Bewegungssituationen.
- ▶ Die Kinder sollen stets aufmerksam sein, um Zusammenstöße zu vermeiden.