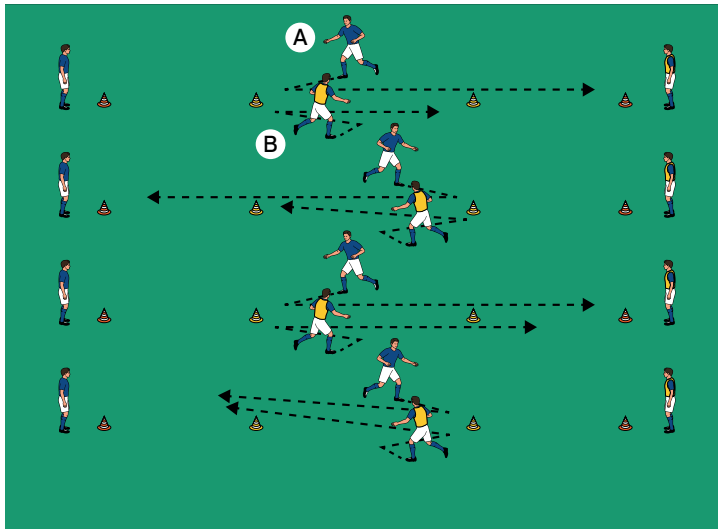


THEMA: NACH BALLEROBERUNG SCHNELL UMSCHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

LAUFDUELLE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jeweils 4 Spieler einer Station zuweisen und in 2er-Teams einteilen.

ABLAUF

- ▶ Je 2 Spieler treten im Wechsel zu einem Laufduell "Hase gegen Jäger" an.
- ▶ "Hase" und "Jäger" postieren sich mittig zwischen den roten und weißen Hütchen.
- ▶ Der "Hase" (A) versucht, den "Jäger" (B) durch schnelle Richtungswechsel abzuschütteln.
- ▶ Erreicht der "Hase" eines der äußeren roten Hütchen bevor der "Jäger" das entsprechende innere gelbe Hütchen erreicht, gewinnt der "Hase", andernfalls der "Jäger".
- ▶ Anschließend die Aufgaben wechseln.
- ▶ Welches Team gewinnt in 5 Minuten die meisten Duelle?

VARIATIONEN

- ▶ Nach jeweils 4 Aktionen rückt ein Team eine Station auf, das andere bleibt stehen.
- ▶ Gleicher Ablauf mit Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen sich nicht festhalten oder berühren.
- ▶ Die wartenden Spieler agieren als Schiedsrichter.
- ▶ Die Richtung kann jederzeit, auch noch kurz vor Erreichen des inneren gelben Hütchens, gewechselt werden.
- ▶ Viele schnelle Richtungsänderungen und Körpertäuschungen einsetzen.