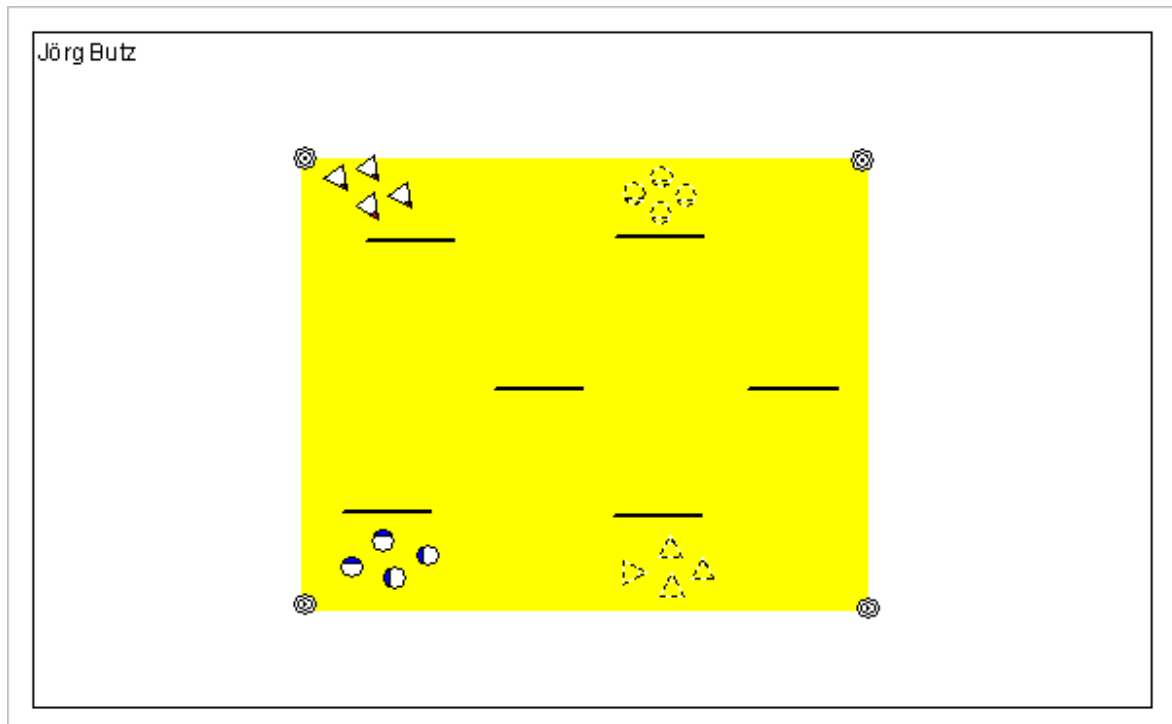


Athletik - Training Warming Up



Langbank-Wettlauf

Organisation

4 bis 6 Langbänke werden "frei" in der Halle verteilt
4 Gruppen einteilen (je Gruppe maximal 4 Spieler)
Die Gruppen in jeweils einer Hallenecke platzieren

Ablauf

Wettlauf auf Kommando des Trainers.
Die Gruppenersten überlaufen nacheinander alle Langbänke.
Anschließend schlagen sie den jeweils nächsten Spieler der Gruppe ab.
Welche Gruppe hat den Wettlauf als erste beendet?

Variationen

Die Spieler laufen mit einem Ball in der Hand und werfen dem Partner den Ball zu.
Die Spieler laufen mit einem Ball, prellen 1-mal auf jeder Bank und übergeben den Ball an ihren Partner.

Paarlauf: 2 Spieler fassen sich an der Hand, laufen zusammen über 3 Bänke und schicken per Handabschlag das nächste Paar auf das Feld.

Tipps und Korrekturen

Die Kinder sollen die unmittelbare Umgebung beobachten, um schmerzhafte Zusammenstöße mit anderen zu vermeiden!

Möglichst gleich starke Gruppen bilden, um den Wettlauf interessant zu gestalten und alle Kinder zu motivieren und anzuspornen!