

1. Eine einfache Staffel bei der die quergelegten Hockeyschläger mit einfachen „Prellsprüngen“ vorwärts überwunden werden, anschließend läuft der Spieler um ein Hütchen und danach zurück zu seiner Gruppe.

Als „Staffelstab“ wird ein Tennisball weitergegeben.

Abstand Schläger-Schläger: 1m

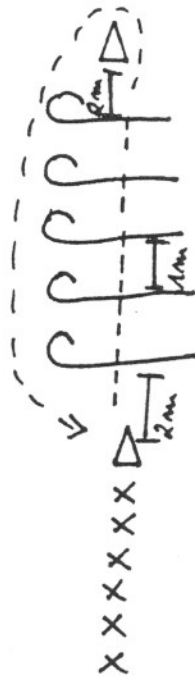
Abstand Schläger-Hütchen: 2m

Anzahl Tennisball: jeweils 2

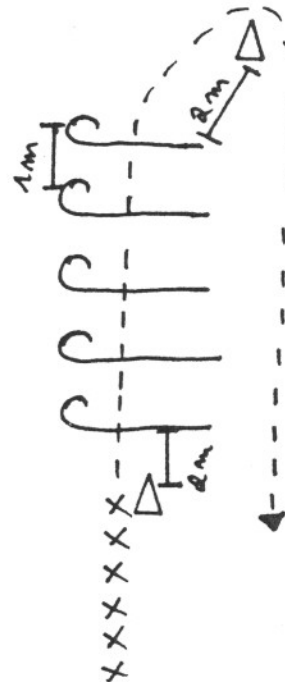
Anzahl Hockeyschläger: jeweils 5

Anzahl Hütchen: jeweils 2

①.



②.



Legende:

△ Hütchen

X Spieler

— Hockeyschläger

● Tennisball

← - - - - Laufwege

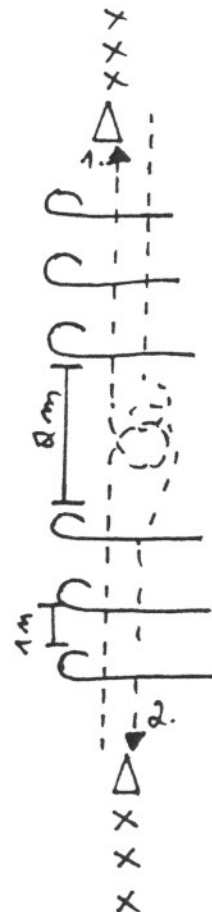
3. Eine Pendelstaffel (Hin- und Hersprint) bei dem quergelegte Hockeyschläger vorwärts überlaufen werden, im Zwischenraum, nach der Hälfte der Schläger, wird eine schnelle Körperdrehung (360°) gemacht, anschließend wird weiter vorwärts gelaufen bis zum nächsten Partner. Auch hier wird ein Tennisball als „Staffelstab“ übergeben.

Abstand Schlägern-Schläger: 1m
Länge des Zwischenraums: 2m
Abstand Schläger-Hütchen: 1m
Anzahl Hockeyschläger: jeweils 6
Anzahl Hütchen: jeweils 2
Anzahl Tennisball: jeweils 2

4. Gleicher Übungsaufbau wie Übung 3, hier „Prellsprünge“ vorwärts über die quergelegten Hockeyschläger, den Zwischenraum vorwärts durchlaufen.

5. Gleicher Übungsaufbau wie Übung 3 „Einbeinsprünge“ vorwärts über die quergelegten Hockeyschläger, Zwischenraum vorwärts durchlaufen.

3./4./5.



Legende:

△ Hütchen

× Spieler

C Hockeyschläger

● Tennisball

← - - - Laufwege

II a)

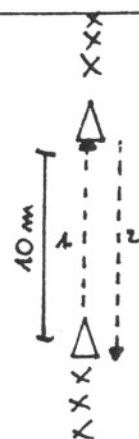
1. Einfache Pendelstaffel von Hütchen zu Hütchen

Abstand Hütchen-Hütchen: 10m

Anzahl Hütchen: jeweils 2

„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball

1.



2. Dreieckstaffel: vorwärtslaufen außen um die Hütchen, die im Dreieck aufgestellt werden.

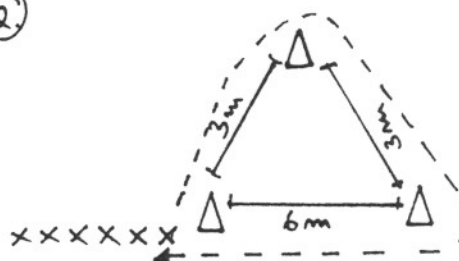
Startposition: linkes Hütchen

Abstand Hütchen-Hütchen: s. Zeichnung

Anzahl Hütchen: jeweils 3

„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball

2.



3. Gerade Slalomstaffel bei der 4 Hütchen jeweils abwechselnd innen und außen umlaufen werden müssen

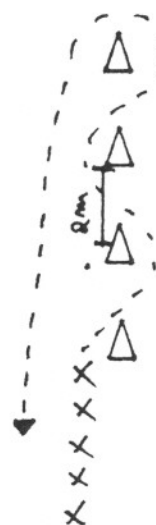
Startposition: links (außen) vom ersten Hütchen

Abstand Hütchen-Hütchen: 2m

Anzahl Hütchen: jeweils 4

„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball

3.



Legende:

△ Hütchen

× Spieler

● Tennisball

⚡ --- Laufwege



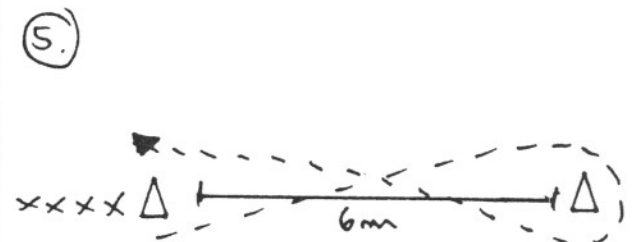
4. Gleicher Übungsablauf wie Übung 3, aber hier stehen die 4 Hütchen versetzt (s. Zeichnung)
Startposition: rechts neben dem ersten Hütchen

Abstand Hütchen-Hütchen: 2m
Anzahl Hütchen: jeweils 4
„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball



5. Einfache Staffel als Achterlauf um zwei Hütchen.
Startposition: rechts neben dem ersten Hütchen

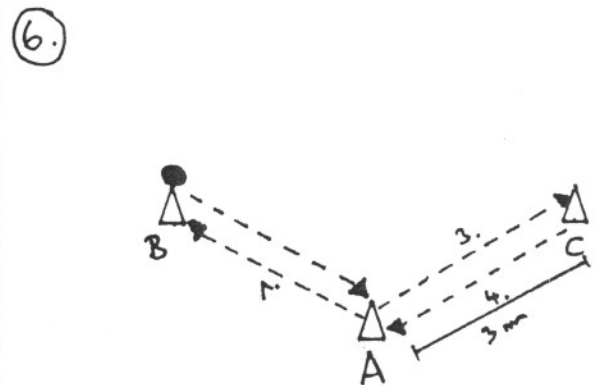
Abstand Hütchen-Hütchen: 6m
Anzahl Hütchen: jeweils 2
„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball



6. Richtungswechselstaffel:
Der Läufer startet am Hütchen A, läuft in Sidesteps zum Hütchen B, dort greift er den Tennisball und läuft in Sidesteps zurück zu Hütchen A.

Danach läuft er in Sidesteps zu Hütchen C, legt dort den Tennisball wieder ab und läuft in Sidesteps zurück zu seiner Gruppe.
Anschließend startet der nächste Läufer der vom Hütchen A zuerst zum Hütchen C laufen muß, um c. Ball wieder auf Hütchen A zu legen.
(Übungsausführung: Sidesteps)

Übungsaufbau: siehe Zeichnung



Legende:

△ Hütchen

X Spieler

● Tennisball

--- Laufwege



Übungen mit Gymnastikreifen III a)

Zeichnung

1. Durchlaufen eines regelmäßigen Reifen parcours, wobei jeweils nur ein Fuß in jeden Reifen gesetzt werden darf, in Form einer einfachen Staffel

Abstand Reifen-Reifen: 1 Fuß

Abstand Reifen Hütchen: 1m

Reifenanzahl: jeweils 6

Hütchenanzahl: jeweils 2

„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball

1.



2. Durchlaufen eines unregelmäßigen Reifen parcours, wobei jeweils nur ein Fuß in einen Reifen gesetzt werden darf in Form einer einfachen Staffel.

Abstand 1.+2. Reifen: keiner

Abstand 3.+4. Reifen 1/2 Fuß

Abstand 5.+6. Reifen 1 Fuß

Abstand Reifen-Hütchen: 1m

Reifenanzahl: jeweils 6

Hütchenanzahl: jeweils 2

„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball

2.



Legende:

△ Hütchen

× Spieler

○ Reifen

← - - - Laufwege



4. Gleicher Übungsaufbau wie bei Übung 3, Startposition linker Reifen: seitlicher Prellsprung nach rechts, Prellsprung nach vorne, seitlicher Prellsprung nach links, Prellsprung nach vorne usw. wird in Form eines Pendelsprints durchlaufen.

Abstand: Reifen-Hütchen: 1m

Abstand Reifen-Reifen: keiner (Reifen liegen aneinander)

Anzahl Reifen: jeweils 6

Anzahl Hütchen: jeweils 2

„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball

4.



5. Vorwärts in das erste Reifenpaar springen, wobei der rechte Fuß in den rechten Reifen und der linke Fuß in den linken Reifen gesetzt wird, mit geschlossenen Füßen, anschließend vorwärts beidbeinig in den mittleren Reifen springen, danach wieder mit geöffneten Füßen in das Reifenpaar springen.

Rhythmus: öffnen-schließen-öffnen

Abstand Reifen-Reifen: keiner (Reifen liegen direkt aneinander)

Abstand: Reifen-Hütchen: 1m

Anzahl Hütchen: jeweils 2

Anzahl Reifen: jeweils 5

„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball

5.



Legende:

- △ Hütchen
- × Spieler
- Tennisball
- Reifen

←----- Laufwege

3. Prellsprünge vorwärts durch den Reifenparcours, wobei der linke Fuß in den linken Reifen und der rechte Fuß in den rechten Reifen gesetzt werden muß in Form einer Pendelstaffel.

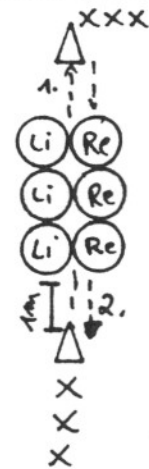
Abstand Reifen-Hütchen: 1m

Abstand Reifen-Reifen: keiner (Reifen liegen aneinander)

Anzahl Reifen: jeweils 6

Anzahl Hütchen: jeweils 2

„Staffelstab“: jeweils 1 Tennisball



Legende:

△ Hütchen

× Spieler

○ Reifen

←--- Laufwege

Übungen mit dem Tennisball

IV a)

1. Den Tennisball über eine Hütchen- Markierungs-
barriere geradeaus zum Partner werfen und
außenrum auf die andere Seite laufen.

Abstand Hütchenmauer-Spielergruppe: 2m

Anzahl Hütchen: jeweils 5

Anzahl Tennisbälle: 2



2. Den Tennisball auf einem herkömmlichen
Suppenlöffel in Form einer einfachen Staffel
durch einen versetzt stehenden Slalom
balancieren.

Abstand Hütchen-Hütchen: 1m

Anzahl Hütchen jeweils 4

Anzahl Tennisball+Suppenlöffel: jeweils 1



Zeichnung

①



②



Legende:

△ Hütchen

● Tennisball

X Spieler

--- Laufwege

Übungen mit Tennisball IV b)

Zeichnung

3. Den Tennisball vom ersten Hütchen runternehmen und auf das zweite Hütchen legen, abschließend Lauf zurück zur Mannschaft, den nächsten Spieler abschlagen. Der läuft zum zweiten Hütchen, nimmt den Ball runter und legt ihn wieder auf das erste Hütchen zurück.

Abstand Hütchen-Hütchen: 4m

Anzahl Hütchen: jeweils 2

Anzahl Tennisbälle: jeweils 2

3.



4. Der Tennisball wird immer ein Hütchen weitergetragen, d.h. der erste Spieler trägt den Tennisball vom 1. Hütchen zum 2. Hütchen, der zweite Spieler vom 2. Hütchen zum 3. Hütchen... die Hütchen stehen versetzt.

Abstand Hütchen-Hütchen: 1m

Anzahl Hütchen: immer 1 Hütchen mehr als Spieleranzahl

4.

Bsp. 6 Spieler



Legende:



Hütchen



Spieler



Tennisball



Laufwege