



Dr. Mathias Bellinghausen
Prof. Dr. Jürgen Buschmann

Let's Play Together. Band 2

Gesundheitsförderung und Aufbau eines inklusiven
Miteinanders bei Kindern durch Bewegung, Spiel und Sport

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Coverillustrationen: Alexandra Vent

Impressum:

Copyright © 2017 GRIN Verlag
ISBN: 9783668373457

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/346431>

Mathias Bellinghausen, Jürgen Buschmann

Let's Play Together. Band 2

Gesundheitsförderung und Aufbau eines inklusiven Miteinanders bei Kindern durch Bewegung, Spiel und Sport

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Mathias Bellinghausen & Jürgen Buschmann

LET'S PLAY TOGETHER

Gesundheitsförderung und Aufbau eines
inklusive Miteinanders bei Kindern durch
Bewegung - Spiel - Sport

Band II

PRAXISHANDBUCH



Autoren: Dr. Mathias Bellinghausen/ Prof. Dr. Jürgen Buschmann

Mitarbeit: Sandra Arenz, Anne Bellinghausen, Dr. Christian Buschmann, Achim Heck,
Dr. Gunnar Liedtke, Prof. Dr. Harald Michels, Markus Porr, Julia Roos,
Christian Tourney

Grafik und Illustration: Alexandra Vent

Urheberrechte liegen bei den Autoren.

Köln/ Bonn/ Hamburg 2017

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	S. 9
Unterrichtseinheiten (exemplarisch)	S. 11
7. Unterrichtseinheit	S. 12
8. Unterrichtseinheit	S. 16
9. Unterrichtseinheit	S. 22
10. Unterrichtseinheit	S. 27
11. Unterrichtseinheit	S. 33
Draußen-Sein aktiv gestalten	
– lebensnahe Bewegungsmöglichkeiten erschließen	S. 35
Spiele in der Natur	S. 37
„Naturmemory“	S. 37
„Barfußlaufen – barfuß sein“	S. 38
„Geräuschelandkarte zeichnen“	S. 39
„Spür - wie die Natur dich streichelt“	S. 39
„Naturmikado“	S. 39
„Feuer und Brot“	S. 40
„Wir können auch anders“	S. 41
„Wo geht was?“	S. 41
„Spi - ell“	S. 41
„Barlauf“	S. 42
„Spurenlegen“	S. 43
„Eulen und Krähen“	S. 43
„Wo ist mein Nest?“	S. 44
„Sternlauf“	S. 44
„Goldsieber“	S. 45
„Steinruine“	S. 45
„Steinboule“	S. 46
„Steine schnappen“	S. 47
„Wurfparcour“	S. 47
„Happy Maintainer (fröhliches Helferlein)“	S. 47
„Der Fuß-Detektiv“ (Outdoor-Version)	S. 48
„Querfeldein-Dribbeln“	S. 48
„Buchstaben-Jäger“	S. 49
„Naturmemory“	S. 49
„Schiffe versenken“	S. 49
„Klatschgasse“ (Outdoor-Version)	S. 50
„Arche Noah“	S. 50
„Natur-Basketball“	S. 50
„Der Wackelturm“	S. 50

Bewegungspausen bzw. spielerische Entspannung im Unterricht	S. 51
Bewegungsaktivitäten / spielerische Entspannungsübungen im Unterricht	S. 52
Pferderennen als Bewegungsgeschichte	S. 52
Ein Tag in Lillehammer	S. 52
Bewegung zu Sprechversen	S. 52
Bewegungslieder	S. 53
Kommando Pimperle	S. 53
Eins und Zwei	S. 53
Mein rechter Platz ist frei, ich wünsche mir.... herbei!	S. 54
Pantomime/Spiegelbild	S. 54
Wanderkarte	S. 54
Kugelspiel	S. 55
Das Lied von den Regenwürmern	S. 56
Sitzboogie	S. 57
Huttanz	S. 57
Angespitzt	S. 57
Denkmal bauen	S. 58
Waschstraße	S. 58
Zeitungsstabmassage	S. 59
Goofy	S. 59
Pergamentpapier - Partnerarbeit / Führen und Folgen	S. 59
Taktils Telefon	S. 60
Luftpumpe	S. 60
Kuchen-, Pizza-, Plätzchenbacken	S. 61
Entspannung mit Musik und durch ruhiges Atmen	S. 61
Partnermassagen	S. 61
Körper- und Phantasiereisen	S. 61
 Bewegungsaktivitäten in der Aktiven Pause	 S. 63
Anregungen für Bewegungsaktivitäten in der Aktiven Pause auf dem Pausenhof	S. 66
Pausenkick	S. 66
Zombi – Ein Abtreffballspiel	S. 66
Der Bumerang - ein altes Spiel- und Sportgerät	S. 67
Frittenhockey	S. 67
Beschützerball	S. 67
Fünferball	S. 67
Ultimate-Frisbee	S. 67
Frittenspiel	S. 68
Schattenlauf	S. 68
Fallschirmspiele	S. 68

Interkulturelles Lernen am Beispiel Afrika	S. 69
Spielen / Bewegungsspiele	S. 71
Alltagsmaterialien in Bewegungsspielen	S. 74
Rhythmus, Tanz und Musik	S. 79
Straßenspiele / Straßenfußball	S. 86
Natur erleben	S. 88
Ringern und Raufen	S. 95
Akrobatik und Bewegungskunst	S.100
Theater und Masken	S.107
Tiere	S.116
Essen und Trinken / Wasser	S.125
 Das 80-Fragen-Spiel (Afrika-Version)	S.130
Spielregeln	S.130
Fragen und Antworten für Spielleiter/-innen	S.131
Variation: Neue Fragen als „Chaos-Spiel“	S.145
 Ernährung: gesund Essen und Trinken	S.149
Trinken macht fit	S.150
Die besten Durstlöscher	S.152
Ernährungs-Check	S.154
Auswertung Ernährungs-Check	S.157
Energiezufuhr und –verbrauch: „Autospiel“	S.161
Energie und Bewegung	S.162
Ernährung und Sport – Ein Wissensquiz	S.163
Umgang mit Genussmitteln: „Naschen erlaubt“	S.165
„Obst-Spiel“	S.167
Essregel-Pantomime	S.168
Ein „Essen“ zum Abschluss	S.170
 Schulinterner Wettkampf/ Abschlussturnier	S.171
Allgemeines Eventmanagement	S.172
Information zu Bewegung, Ernährung und Entspannung	S.176
Organisation	S.176
Fußballspiel 4 gegen 4	S.178
Handballspiel 4 gegen 4	S.179
Zonenball 4 gegen 4	S.180
Vielseitigkeitswettkampf	S.182
Wertungskarten	S.188
 Literaturverzeichnis	S.190



- EINLEITUNG -

Der hier vorliegende zweite Band des Praxishandbuches „Let's play together“ bietet sowohl fünf weitere Stundenverläufe, allgemeine Spielideen und Impulse, erweitert aber auch das thematische Spektrum (vgl. Abb. 1). Band I beinhaltet dazu eine theoretische Einführung, die die positiven Effekte von Bewegung, Spiel und Sport mit wissenschaftlichen Studienergebnissen und Theorien herleitet und beschreibt. Dabei werden die Gesundheitsförderung und die Vermittlung eines Inklusionsverständnisses in den Fokus gerückt, und mit der Sprachförderung und Trauerbewältigung werden zwei weitere Themenkomplexe mit zahlreichen Spielideen aufgeführt.



Abb. 1: Schematische Struktur des Praxishandbuches „Let's Play“ und Aufteilung auf Band I und II.

Band II widmet sich nahezu gänzlich der Praxis und bietet kleine Pausenspiele, Spiele in der Natur oder spielerische Vermittlungsideen von Ernährungswissen. Zudem gibt es ein Kapitel mit Tipps und organisatorischen Hinweisen für ein eigenes (schulisches) Sportfest u. a. mit Vielseitigkeitswettkämpfen. Anhand des facettenreichen Kontinents Afrika werden zudem umfangreiche Spielideen zum „bewegten, interkulturellen Lernen“ gegeben, ergänzt durch ein komplettes „80-Fragen-Spiel“.

Ebenso wie in Band I entstammen die hier aufgeführten Spielideen und Impulse zu einem großen Teil verschiedenen Programmen zur Schulsportförderung. Diese Programme haben das Ziel, mit mehr Bewegung und Spiel und deren positiven Effekten (wie beispielhaft in Abb. 2 aufgezeigt) den gesamten Schul- und Vereinsalltag sowie die Freizeit zu durchdringen.



Abb. 2: Mögliche positive (und gleichzeitig) gesundheitliche, kompetenzbezogene oder sonstige Effekte von Bewegung, Spiel und Sport.

Als Adressaten kommen dabei sämtliche Schulformen sowie Ganztagsstätten, Freizeit- und Tagesbetreuung sowie andere Einrichtungen und Vereine für Kinder und Jugendliche in Betracht. Vor allem neue oder fachfremd unterrichtende Kollegen¹ in Schulen sollen von den Praxisbeispielen und Impulsen sowie den zahlreichen Variationsmöglichkeiten profitieren. Aber auch erfahrene Übungsleiter können hier durchaus ihren Erfahrungsschatz erweitern oder auffrischen. Schließlich sind alle Spiele und die Stundenverläufe an über 2.500 Schulen und anderen Einrichtungen über Jahre praxiserprobt und entsprechend als praxistauglich und sinnvoll evaluiert worden.

WIR WÜNSCHE IHNEN VIEL FREUDE BEI DER UMSETZUNG!

¹ Aus Gründen der Leserlichkeit wird in diesem Buch jeweils nur die maskuline Form genutzt. Gemeint sind aber selbstverständlich beide Gender.

UNTERRICHTSEINHEITEN

(exemplarisch/ Fortsetzung aus Band I)

Nachfolgend finden Sie fünf ausgearbeitete Unterrichtseinheiten, die exemplarisch einen möglichen inhaltlichen Stundenverlaufsplan darstellen. Damit sind es mit den sechs anderen ausgearbeiteten Einheiten aus Band I insgesamt elf vorgefertigte Doppelstunden – bspw. für eine Doppelstunde pro Woche in einem kompletten Schulhalbjahr. Ein zwölfte könnte ein interner Abschlusswettkampf - wie hier im separaten Kapitel skizziert - sein. Die Unterrichtsreihe bietet sich auch für den Einsatz bei freiwilligen Schüler-Sport-Arbeitsgemeinschaften an.

Als Schwerpunkte sind hier allerdings nur das „Fußballspiel“, die „Allgemeine motorische Förderung“ und die „Ernährung“ eingearbeitet. Elemente aus den übrigen Modulen, wie z.B. „Interkulturelles Lernen“, „Inklusion im Sport“ oder „Trauerbewältigung“ müssen/können noch berücksichtigt werden. Es schließen sich inklusive Variationsmöglichkeiten an den jeweiligen Einheit an.

Die Beispieleinheiten sind aber nicht nach der „Kochbuch-Pädagogik“ zu verwenden, sondern sollen vielmehr als Anregung dienen.



7. Unterrichtseinheit

Inhalt	Organisation/ Durchführung	Geräte/Materialien	Zeit (min.)
Auftakt Allgemeines Aufwärmen „Bälle wegstoßen“ (Nr. 1)			5
	gesamte Gruppe	20 Fußbälle	5
Hauptteil Fußball/Koordination - Lauf, Dribbling- und Ballkontrollaufgaben im Farbenviereck (Nr. 2)	2 10er-Gruppen	10 Fußball 16 Hütchen	60 15
Trinkpause/Ernährung - Thema: „Ernährung und Sport – Wissensquiz“	gesamte Gruppe		15
Allgemeine Bewegungsförderung „Kraft/Vertrauen“ - Akrobatik (Nr.3)	paarweise	10 kleine Matten	20
„Vielseitigkeitswettkampf“ - Übung Nr. 6			10
Ausklang - Spiel 3 gegen 3 (3 Spielfelder quer in der Halle; Nr. 4a) oder	6 3er-Mannschaften	3 Fußbälle 12 Hütchen	25 15
Brennfußball (Nr.4b)	2 10er- Mannschaften	12 Fußbälle 18 Hütchen	
Cool Down - -Entspannungsspiel „Schlittensfahren“ (Nr. 5)	10 Paare	10 Matten	10

1. „BÄLLE WEGSTOßEN“

Ablauf: Im begrenzten Feld (20 x 20 Meter) prellen die Spieler mit der Hand je einen Ball. Die Spieler haben die Aufgabe, mit der freien Hand einen Ball der Mitspieler wegzustoßen. Bei Erfolg erhält der/die Spieler/-in einen Punkt.

• Hinweise:

- Das Bälle wegstoßen darf nur aus dem Ballprellen heraus erfolgen.
- Es darf nicht zweimal beim gleichen Spieler der Ball weggestoßen werden.
- Ein Durchgang dauert 30-45 Sekunden. Es werden mehrere Durchgänge mit entsprechenden Pausen absolviert.

• Variation:

- Die Spieler müssen den Ball mit der „schwachen Hand“ prellen.
- Die Spieler dribbeln den Ball mit dem Fuß. Aus dem Dribbling heraus versuchen sie, einen Ball eines Mitspielers wegzuschießen („Bälle wegschießen“).
- Es werden 2 Mannschaften gebildet. Die Mannschaften haben die Aufgabe, die Bälle der anderen Mannschaft wegzuschießen.

2. LAUF- , DRIBBLING- UND BALLKONTROLLAUFGABEN IM FARBENVIERECK

Ablauf: Seitlich vor einem Tor sind in einem Abstand von 18 Metern mit vier Hütchen zwei gleich große Hütchenfelder (Seitenlänge 8 Meter) markiert. In den Hütchenfeldern hat jedes Hütchen eine andere Farbe. Mit zwei weiteren Hütchen ist eine Ziellinie 3 Meter nach den Hütchenfeldern markiert – den Parcours doppelt aufbauen. Die Spieler stehen in gleich großen Gruppen zu fünf Spielern hinter den Hütchenfeldern. Von hier aus lösen die Spieler Lauf-, Dribbling und Ballkontrollaufgaben:

Übungen ohne Ball

Übung 1: Der Lehrer ruft eine Farbkombination (z.B. rot-gelb-blau-weiß) auf. Die Spieler starten in das Hütchenfeld und berühren die farbigen Hütchen in der aufgerufenen Farbenfolge mit einer Hand. Dann sprinten sie über die Ziellinie.

Übung 2: Neben dem Zuruf der Farbkombination führt der Lehrer den Ruf „Wechsel“ ein. Bei „Wechsel“ durchlaufen die Spieler das Hütchenfeld auf der anderen Seite, berühren die farbigen Hütchen in der aufgerufenen Reihenfolge mit einer Hand und sprinten dann über die Ziellinie.

Übung 3: Wie Übung 1 und 2, nur nun führen die Spieler eine Zusatzbewegung (Drehung, Kopfballimitation, Rolle) aus, bevor der Lehrer die Farbkombination aufruft.

Übungen mit Ball

Übung 4: Die Spieler legen sich vor dem Hütchenfeld einen Ball bereit. Nach dem Zuruf der Farbkombination starten die Spieler in das Hütchenfeld, berühren die farbigen Hütchen in der aufgerufenen Reihenfolge mit einer Hand und schießen den bereitliegenden Ball auf das Tor.

Übung 5: Wie Übung 4, nur nun halten die Spieler einen Ball in der Hand. Nach dem Zuruf der Farbkombination starten die Spieler in das Hütchenfeld, berühren die farbigen Hütchen in der aufgerufenen Reihenfolge mit einer Hand und schießen den Ball aus der Hand per Torwartabschlag auf das Tor.

- **Hinweise:**

- Alle Torwarteinsätze schulen den jeweiligen Spieler koordinativ (z.B. wird bei zwei gleichzeitigen Torschüssen das Reaktionsvermögen geschult – für Fortgeschrittene).
- Je nach Leistungsstand der Spieler können weniger (Erleichterung) oder mehr Farben (Erschwernis) aufgerufen werden.
- Übungs-/Spielform als Wettkampf ausführen:
Wer überläuft als Erster die Ziellinie? Wer trifft als Erster ins Tor?

3. AKROBATIK

Ablauf: Einfache akrobatische Übungen in der 3er- bzw. 6er-Gruppe. Am Ende Bau eines Denkmals.

4B. BRENNFUTBALL

Ablauf: Mit Hütchen werden vier so genannte Ruhezone gebildet und ein Tor aufgestellt.

Die „rote“ Mannschaft positioniert sich an der Startlinie. Jeder Spieler hat einen Ball und der erste Spieler hat zusätzlich einen zweiten Ball. Die „blaue“ Mannschaft verteilt sich frei über das Feld. Der erste Spieler der „roten“ Mannschaft spielt einen langen Ball in das Spielfeld. Mit dem zweiten Ball dribbelt er so schnell wie möglich zu der ersten Ruhezone, danach zur zweiten usw. Die „blauen“ Spieler versuchen so schnell wie möglich, den Ball unter Kontrolle zu bringen und durch schnelles Dribbling oder Passspiel ein Tor zu erzielen. Erzielt die „blaue“ Mannschaft ein Tor, so sind alle „roten“ Spieler „verbrannt“, die sich zu diesem Zeitpunkt nicht in einer Ruhezone befinden. Die verbrannten Spieler müssen sich wieder bei der Startlinie in die Mannschaft einreihen. Die Spieler in der Ruhezone dürfen beim nächsten gespielten Ball wieder weiterdribbeln. Durchdribbelt ein „roter“ Spieler den Parcours, ohne zu „verbrennen“, erhält die „rote“ Mannschaft einen Punkt. Schafft die „rote“ Mannschaft einen „Homerun“ (d.h. durchdribbelt der „rote“ Spieler, der den Ball auch ins Feld gespielt hat, den Parcours in einem Stück), so werden drei Punkte gutgeschrieben. Nach einer bestimmten Anzahl von Durchläufen wechseln die Teams ihre Aufgaben.

- **Variation:**

Zwischen der zweiten und dritten Ruhezone werden Stangen zum Durchdribbeln aufgestellt

5. „SCHLITTENFAHREN“

Ablauf: Für diese Übung ist ein glatter Boden notwendig. Es werden Paare gebildet. Ein Akteur legt sich mit dem Rücken auf eine Decke und schließt die Augen. Der Partner zieht die Decke behutsam in alle Richtungen (geradeaus, Im Kreis, im Bogen). Er greift dabei an den Deckenrand immer wieder an verschiedenen Stellen und legt die Decke vor allem ganz langsam auf den Boden zurück. Der passive Partner sollte sich möglichst entspannen. Nach etwa 5 Minuten wechseln die Partner die Rollen.

- **Hinweis:**

Die Partner sollen nicht miteinander sprechen.

- **Variation:**

Zur Gestaltung einer angenehmen Atmosphäre kann eine ruhige, entspannende Musik im Hintergrund laufen.

Impulse und Hinweise zur Inkludierung

- Bei den Entspannungsspielen (bspw. „Schlittenfahren“) sollte vorher bekannt sein, ob Kinder mit Kontaktaversionen schon dazu bereit sind. Allerdings eignet sich dieses Spiel sehr gut dazu, ein Kind mit Mobilitätseinschränkung in die „Hängematte“ zu befördern.
- Die Dribbelaufgaben können auch durch eine weitere Dribbelstrecke ergänzt werden, die einfacher ausgelegt ist. Kinder mit starker Mobilitätseinschränkung können Startsignale geben oder versuchen mit anderen Bällen das Tor zu verhindern, indem sie die Schüsse der anderen auf dem Weg zum Tor versuchen „abzuwerfen“.
- Lassen Sie beeinträchtigte Kinder beim „Brennfußball“ als feste „Abwerfer“ fungieren. Beim „Bälle wegstoßen“ dürften diese evtl. ohne Ball, aber mit der selben Aufgabe teilnehmen.
- Im Bereich Awareness können Sie die Kinder mit Sicht- und/ oder Laufbeeinträchtigungen in die Übungen gehen lassen (bspw. abgeklebte Brille, Zauberband am Körper, Kopfhörer etc.). Beim „Brennfußball“ kann die abwehrende Mannschaft eine Sichtbeeinträchtigung oder Kopfhörer tragen, damit sie sich nicht absprechen können.

8. Unterrichtseinheit

Inhalt	Organisation/ Durchführung	Geräte/Materialien	Zeit (min.)
Auftakt Allgemeines Aufwärmen „Insel suche“ (Nr. 1)	gesamte Gruppe	5 Hütchen 20 Fußbälle	5
Hauptteil Fußball/Koordination Lauf- und Technikaufgaben im Stangenlauf und Hütchenslalom (Nr.2)	2 10er-Gruppen	10 Fußbälle 10 Stangen 20 Hütchen	50
Trinkpause/Ernährung Thema: „Naschen erlaubt“	gesamte Gruppe		10
Allgemeine Bewegungsförderung „Kreativität“ „Kiosk“ (Nr.3) „Roboterspiel“ (Nr. 4) „Wer schnippt bestimmt“ (Nr. 5) „Sprichwörter-Scharade“ (Nr. 6)	2 10er-Gruppen	8 Fußbälle 2 Tore	20
„Vielseitigkeitswettkampf“ Übungen Nr. 2 und 4			10
Ausklang Spiel 4 gegen 4	5 4er-Mannschaften	3 Fußbälle 12 Hütchen	30
Cool Down Entspannungsspiel „Wasserbett“ (Nr. 7)	Einzelübungen		20
			10

1. „INSELSUCHE“

Ablauf: Im begrenzten Feld (20 x 20 Meter) sind 5 Hütchen (=Inseln) frei verteilt aufgestellt. Die Spieler dribbeln je mit einem Ball frei im Raum. Auf Zuruf des Lehrers („Insel suchen“) dribbeln die Spieler schnell zu den „Inseln“. An jeder Insel dürfen sich nur 2 Spieler mit Ball befinden, die jeweils einen Punkt erhalten.

• Hinweise:

- Die Spieler sollen den ganzen Raum des Spielfeldes ausnutzen.
- Es werden verschiedene Dribbel-Aufgaben gestellt.

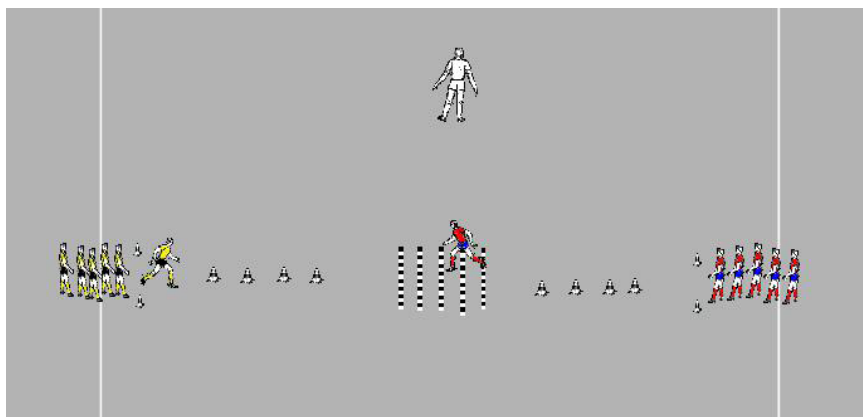
• Variationen:

- Die Spieler prellen den Ball mit der Hand.
- Es werden Spielerpaare gebildet. Die Spielerpaare fassen sich an eine Hand und laufen frei im Raum. Nach jedem Zuruf wird die Lauform gewechselt.
- Nach jedem Durchgang werden neue Spielerpaare zusammengestellt.
- Es werden 2 Mannschaften gebildet. An den Inseln dürfen jeweils sich nur 2 Spieler einer Mannschaft befinden.
- Verschiedenfarbige Hütchen einsetzen (bspw. „blaue, gelbe und rote Inseln“). Beeinträchtigte Kinder haben den Farben-Joker. D.h., einige dürfen nach jeweiliger Ansage nur an die entsprechend farbigen Hütchen, bei den anderen ist es egal, welche Farbe sie sich aussuchen.

2. LAUF- UND TECHNIKAUFGABEN IM STANGENLAUF UND HÜTCHENSLALOM

Ablauf: In die Mitte werden fünf Stangen hintereinander im Abstand von 0,5 Metern ausgelegt. Davor und dahinter stehen jeweils 5 Meter entfernt vier Hütchen, Abstand jeweils 1 Meter, zu einem Slalom in Reihe. Erneut 5 Meter entfernt stellen sich zwei Gruppen zu fünf Spielern auf.

Von diesen Startpositionen aus lösen die Spieler Lauf-, Dribbling- und Ballkontrollaufgaben:



Übungen ohne Ball

Übung 1: Die jeweils ersten Spieler durchlaufen den Hütchenslalom. Die Hinterleute starten sobald die Vorderleute den Slalom absolviert haben.

Übung 2: Wie Übung 1, nun führen die Spieler vor dem Slalom eine Drehung um die Längsachse durch.

Übung 3: Wie Übung 2, nun Überlaufen die Spieler zusätzlich noch die Stangen mit jeweils einem Bodenkontakt zwischen zwei Stangen. Die Spieler stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe an.