
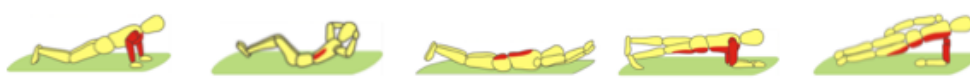


Aufwärmen (3) Abwurfspiel mit Krafttraining

U8-U16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erwärmung des Herzkreislauf-Systems und großer Muskelgruppen 2. Spaß beim Aufwärmen, positive Einstimmung für die TE 			
Trainingsmethode	Spielmethode			
Belastungsparameter	Intensität	Durch das Spiel bestimmt	Umfang	Bestimmen die Kinder
	Dauer	10-20 Min.	Pause	Bestimmt der Trainer
Gesamtdauer	15-30 Min.			
Trainingshinweise	<ul style="list-style-type: none"> - Zu diesem Spiel benötigt man mindestens 8 Schüler - Die Matten werden mit Zwischenräumen auf der Stirnseite der Halle ausgelegt Beispiele für Kraftübungen: Tipp: - Bekannte, einfache Übungen auswählen, Übungen ausdrucken und laminieren, Übungskärtchen vor die Matten legen - Selbst mitspielen, um diejenigen abzuwerfen, die nur selten abgeworfen werden - Je mehr Bälle im Spiel sind, desto höher ist die Intensität <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="font-size: small;"> <ul style="list-style-type: none"> - Matten an Hallenstirnseite auslegen - 4 Würfel und Kraftübungen vor die Matten legen </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;">  </div>			
Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 Softbälle • 5-10 Matten • 1-4 Würfel (Zahlen 3 und 4 abkleben und 1 und 2 darauf schreiben) • Übungskarten 			
Spielbeschreibung	<p>Jägerball mit Krafttraining</p> <p>Jeder Spieler versucht einen Ball zu bekommen, jeder darf jeden abwerfen. Der Spieler darf mit dem Ball nur drei Schritte laufen. Wer abgeworfen wurde, muss an der Stirnseite der Halle an der Würfelstation würfeln. Würfelt der Spieler eine „1“, wird die erste Übung, z. B. Knie liegend (siehe Zeichnung) 10x ausgeführt. Würfelt er eine „2“, 20-mal, bei einer „3“, 30-mal. Danach darf der Spieler wieder auf das Spielfeld. Würfelt er eine „6“, hat er den Joker erhalten und kann ohne Kraftübung wieder mitspielen.</p>			