

Platztausch



Sporthalle, draußen



Schnüre zum Kennzeichnen von vier Flächen



Auf einem quadratischen Spielfeld wird in jedem Eck ein Feld gekennzeichnet und eine Nummer 1 - 4 zugeteilt. Die Teilnehmer werden in 4 Gruppen geteilt und jede Gruppe nimmt in einer gekennzeichneten Fläche Platz. Der Spielleiter kann nun verschiedene Anweisungen geben, die alle Gruppen möglichst schnell ausführen müssen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm:

z.B.

- Alle hüpfen auf einem Bein im Uhrzeigersinn schnellstmöglich in das nächste Feld.
- Alle laufen in die diagonal gegenüberliegende Fläche.
- Die auf Feld 1 und 3, 2 und 4 tauschen schnellstmöglich das Feld.
- In das nächste Feld gegen den Uhrzeigersinn robben.

....



Für ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm ist gesorgt.



Der Spielleiter muss klare Aufgaben stellen, die alle Teilnehmer ausführen können.

