

Übungstitel: Schnell zugreifen

Übungsdauer: 5 Minuten

Trainingsumgebung: überall

Gruppengrösse: mind. 2

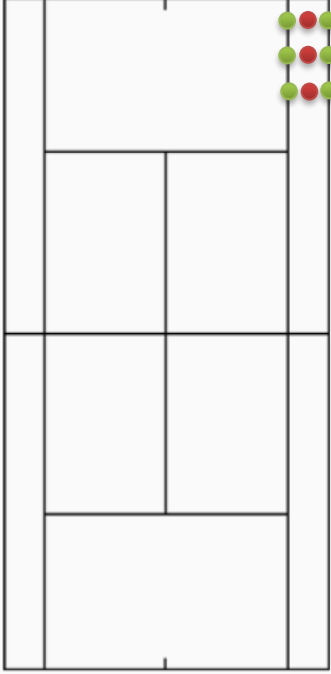
Niveau: ☒ einfach ☐ mittel ☐ anspruchsvoll

Ausdauer/Energie: ☐ wenig ☒ mittel ☐ viel

Übungsart: Einwärmen

Übungsziele: Reaktion

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• 2er Gruppen• Alle rennen auf dem Punkt• Trainer ruft: «Knie, Füsse, Kopf, Bauch, Schulter, ...»• Schüler beklatschen genannte Körperteile• Irgendwann ruft Trainer: «Ball!»• Kinder nehmen so schnell wie möglich den Ball vom Hütchen• → Sieger oder Verlierer• Variation: Im Sitzen, Liegen, auf dem Bauch, rückwärts stehen		<ul style="list-style-type: none">• Hütchen• Bälle