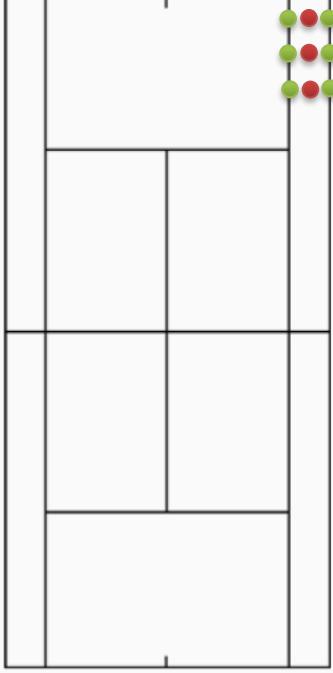


Übungstitel: **Schnell zugreifen**
Übungsdauer: 5 Minuten
Trainingsumgebung: überall
Gruppengröße: mind. 2
Niveau: einfache mittel anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: wenig mittel viel
Übungsart: Einwärmen
Übungsziele: Reaktion
Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

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