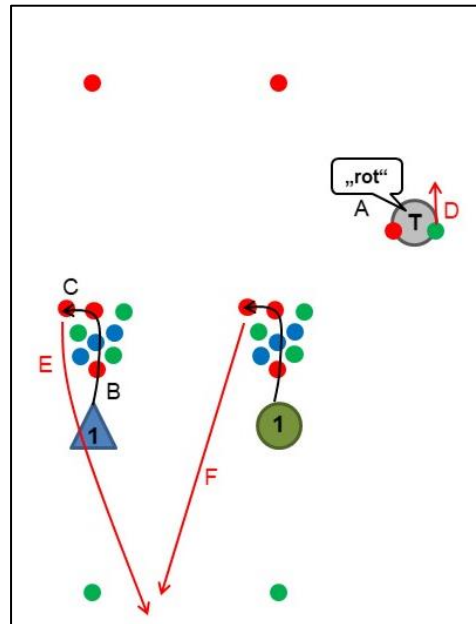


April 2020	Koordinative Wahrnehmungsaufgabe	4	★
Benötigt:	9 rote, 9 grüne und 6 blaue Bodenplättchen		

Aufbau:

- 2-Mal je drei rote, grüne und blaue Bodenplättchen wie abgebildet auslegen.
- In etwas Entfernung auf einer Seite rote und auf der anderen Seite grüne Bodenplättchen als Ziele auslegen.
- (T) hat ein rotes und ein grünes Plättchen in der Hand.



Ablauf:

- (1) und (1) stellen sich hinter die Bodenplättchen in der Mitte. Der Spieler, der auf der rechten Seite steht, ist immer der Fänger.
- (T) startet den Ablauf, indem er laut eine der Plättchenfarben ruft (hier im Beispiel „Rot“).
- Das ist das Signal für (1) und (1), einbeinig von rotem zu rotem Plättchen zu springen (B). Es muss mit jedem Sprung auf einem Plättchen gelandet werden.
- Mit dem Sprung auf das letzte Plättchen (C) hebt (T) eines der beiden Plättchen in seiner Hand hoch (D) (hier im Beispiel das grüne Plättchen für das grüne Tor).
- Das ist das Signal für (1), so schnell wie möglich durch das grüne Tor zu laufen (E). (1) soll versuchen, ihn vorher zu berühren (F).
- Wird (1) vor dem Tor berührt, muss er drei schnelle Hampelmannbewegungen absolvieren. Im nächsten Durchgang wechseln die Spieler die Seite und tauschen somit die Aufgaben.
- Danach sind die nächsten beiden Spieler an der Reihe, usw.

⚠ Die Spieler sollen beim Durchhüpfen der Plättchen auch (T) im Auge behalten, damit sie sofort auf das hochgehaltene Bodenplättchen reagieren können.

Weitere Übungen auf www.handball-uebungen.de