

Aufwärmen (Laufkoordination)

Man bildet mittels vier Hütchen ein Quadrat mit einer Seitenlänge von ca. 15 m. Die Spieler stehen in zwei Gruppen an den Ausgangspunkten und laufen nun erst gerade zum gegenüberliegenden Hütchen und dann diagonal zum Startpunkt der anderen Gruppe.

Auf der Diagonalen absolvieren die Spieler verschiedene Übungen zum Aufwärmen. Diese sind variabel einzusetzen.