



Dresden, 11. April 2020

## **HSA CORONA TRAININGSPLAN 4 (13.04. – 17.04.2020)**

### **TRAININGSSCHWERPUNKTE**

Fintier-Bewegungen, Koordination, Geschicklichkeit

### **ZEIT**

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

### **ERWÄRMUNG**

Regelwiederholung selbständig

- Zielstoß: mit Kopf im Liegen, über die Bande, Volley
- „Postbote“ – (ihr benötigt Häuser, Briefe & einen Würfel) bastelt wie im Video beschrieben Häuser und Briefe mit Zahlen, diese legt ihr auf der Wiese aus und jeder Spieler erhält Briefe, welche er zustellen muss; gebt den Würfelzahlen verschiedene Bewegungsaufgaben, z. B.
  - auf den Fußspitzen laufen, rückwärts laufen etc.
- der Spielleiter würfelt und los geht es
- Steigerung: mit Ball am Fuß

### **HAUPTTEIL**

- „Schnick, Schnack, Schnuck“
  - stellt euch 1,50 – 2 m auseinander, jeder Spieler hat eine Ziellinie, nun spielt ihr Schere, Stein, Papier (ohne Brunnen), wer gewinnt darf fangen, wer verliert muss abhauen (oder andersherum)
  - Steigerung mit Ball am Fuß
- Stationstraining wie im Video beschrieben
- „Ritterburgspiel“ – es gibt zwei Ritterburgen und einen Zauberer, der Spieler (Ritter) wurde vom Zauberer verhext und muss alles nachmachen, der Zauberer hat zwei Farben in der Hand die jeweils einer Burgfarbe entsprechen, wenn der Zauberer (Fänger) ein Hütchen fallen lässt kann der Ritter (Befreier) versuchen in die Ritterburg zu laufen ohne gefangen zu werden → Steigerung: mit Ball am Fuß
- „Würfeltransport“ – bei diesem Spiel ist Geschicklichkeit gefragt - wir haben zwei Spielbahnen, jeder Spieler hat zwei Würfel übereinander gestapelt in der Hand, am Ende jeder Spielbahn steht ein Auffangbehälter für den oberen Würfel – Wer schafft es zuerst durch die Spielbahn zu laufen ohne einen Würfel fallen zu lassen und ihn im Auffangbehälter abzulegen?

### **SCHLUSS**

- Spiel 1 vs. 1
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

Viel Spaß wünschen Oli, Dirk, Andreas, Friedemann und Peter!