



Dresden, 18. April 2020

HSA CORONA TRAININGSPLAN 5 (20.04.–24.04.2020)

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Beweglichkeit, Koordination

ZEIT

45–60 min

Einzel oder max. zwei mit Sicherheitsabstand 1,5 m

ERWÄRMUNG

Regelwiederholung selbständig

- Zielstoß (gerader Anlauf, gerade schwingen, Innenseite, kurz ansprechen)
- „Pilze sammeln“ – Jeder Spieler bekommt einen Korb und ganz viele unterschiedliche Hütchen/Pilze o. ä. werden auf der Wiese verteilt, auf ein Kommando geht es los und jeder Spieler versucht so viele Hütchen wie möglich zu sammeln, jedoch darf immer nur 1(!) Hütchen/Pilz pro Gang mitgenommen werden

HAUPTTEIL

- „1, 2, 3, Stopp“ den Ball 1× mal berühren, dann stoppen, dies steigern auf 2× & Stopp, 3× & Stopp, usw.
- „Regenbogenlauf“ – erstellt ein Farbviereck mit 4×4 Reihen mit unterschiedlichen Hütchen o. ä. Der Leiter nennt eine Farbkombination, der Spieler muss diese finden und schnellstmöglich durchlaufen. Nutzt verschiedene Bewegungsarten/Fuß-/Beinarbeiten
 - Variante 1: Es zählen nur die senkrechten Wege
 - Variante 2: Es zählen die senkrechten und waagerechten Wege
 - Variante 3: Es zählen die senkrechten, waagerechten und diagonalen Wege
- „Wir fahren Auto“ – Bei diesem Spiel sind wir der Autofahrer und fahren mit unserem Auto durch die Stadt. Nutzt eure Fantasie und errichtet mit den verschiedensten Dingen, verschiedene Stationen, wie im Video zu sehen.
 - es gibt 4 Gänge: 1. Gang: langsam gehen, 2. Gang: schnell gehen, 3. Gang: langsam rennen 4. Gang: schnell rennenDer Spielleiter gibt vor, wo und wie der Fahrer hinfährt.

SCHLUSS

- Spiel 1 vs. 1
- Hubschrauber-, Ballonverabschiedung

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