

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

### "Geselliger Austausch mit Trainingseffekt"

Ferienzeit = Urlaubszeit. Da haben viele Leute etwas Besonderes zu erzählen. Also verbinden wir in unseren Sportangeboten doch einfach das Schöne mit dem Sinnvollen - was was ist, darf jeder selbst entscheiden :-)

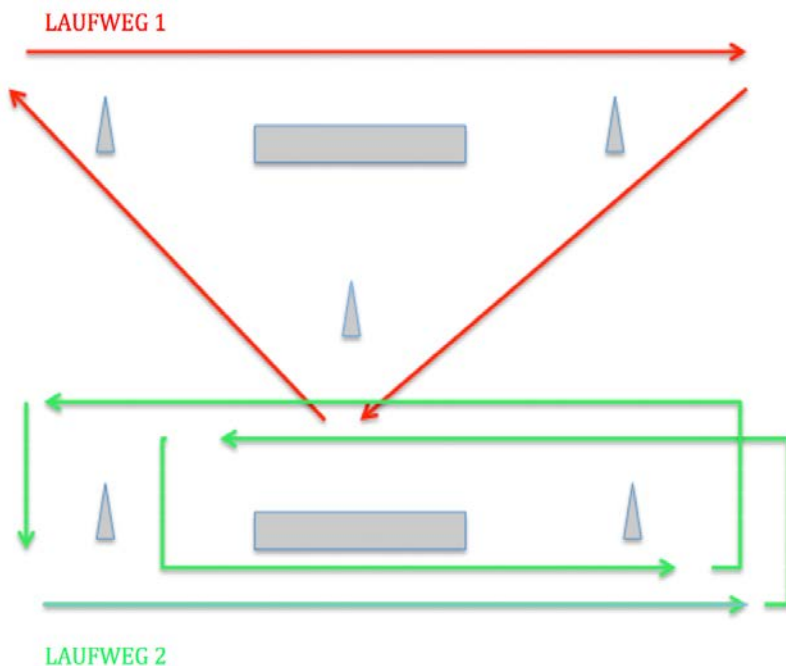
#### "Trio-Lauf"

Aufbau: ein Feld in der Halle wird abgesteckt

Ablauf: Die Teilnehmer teilen sich in 3er Gruppen ein. Dann gehen jeweils 2 von ihnen in die eine Richtung um das Feld herum, wobei sie sich unterhalten können und dürfen. Währenddessen geht der einzelne in gegensätzlicher Richtung. Wenn die Teilnehmer einer Gruppe sich das 2. Mal treffen, tauscht einer aus dem 2er-Team mit dem Einzelläufer. Dies wird so lange fortgesetzt, bis jeder drei Mal Einzelläufer war.

#### Variationen:

- die 2er Gruppe geht zügig, der Einzelläufer joggt
- der Einzelläufer bekommt unterschiedliche Zusatzaufgaben: seitwärts/rückwärts gehen, beim gehen/laufen einen Ball prellen oder hochwerfen
- der Einzelläufer probiert pro Durchgang je einen Korbwurf, wenn er an einem Basketballkorb (oder anderem Ziel) vorbei geht/läuft. Spielende ist, sobald ein Trio 30 Körbe erzielt hat.



### "Figuren-Lauf":

Aufbau: In der Halle stehen verschiedene Gegenstände so verteilt, dass die TN paarweise drumherum gehen können. Diese Gegenstände finden sich auf vorbereiteten Laufkarten wieder, die der Übungsleiter später nach und nach zeigt.

#### Ablauf:

Die TN gehen paarweise durch die Halle. Sobald der Übungsleiter eine neue Laufkarte zeigt, finden sich die Teilnehmer in neuen Paaren zusammen und gehen/laufen "quatschenderweise" zügig den neuen Laufweg ab. Dieser Weg wird so lange mit dem jeweiligen Partner gegangen, bis eine neue Laufkarte gezeigt wird.

#### Variation:

- zeigt der Übungsleiter den gleichen Laufweg noch einmal, müssen sich auch wieder die entsprechenden Paare wieder finden
- zeigt der Übungsleiter die Laufkarte auf dem Kopf, muss der Laufweg andersrum bestritten werden - oder rückwärts gehend