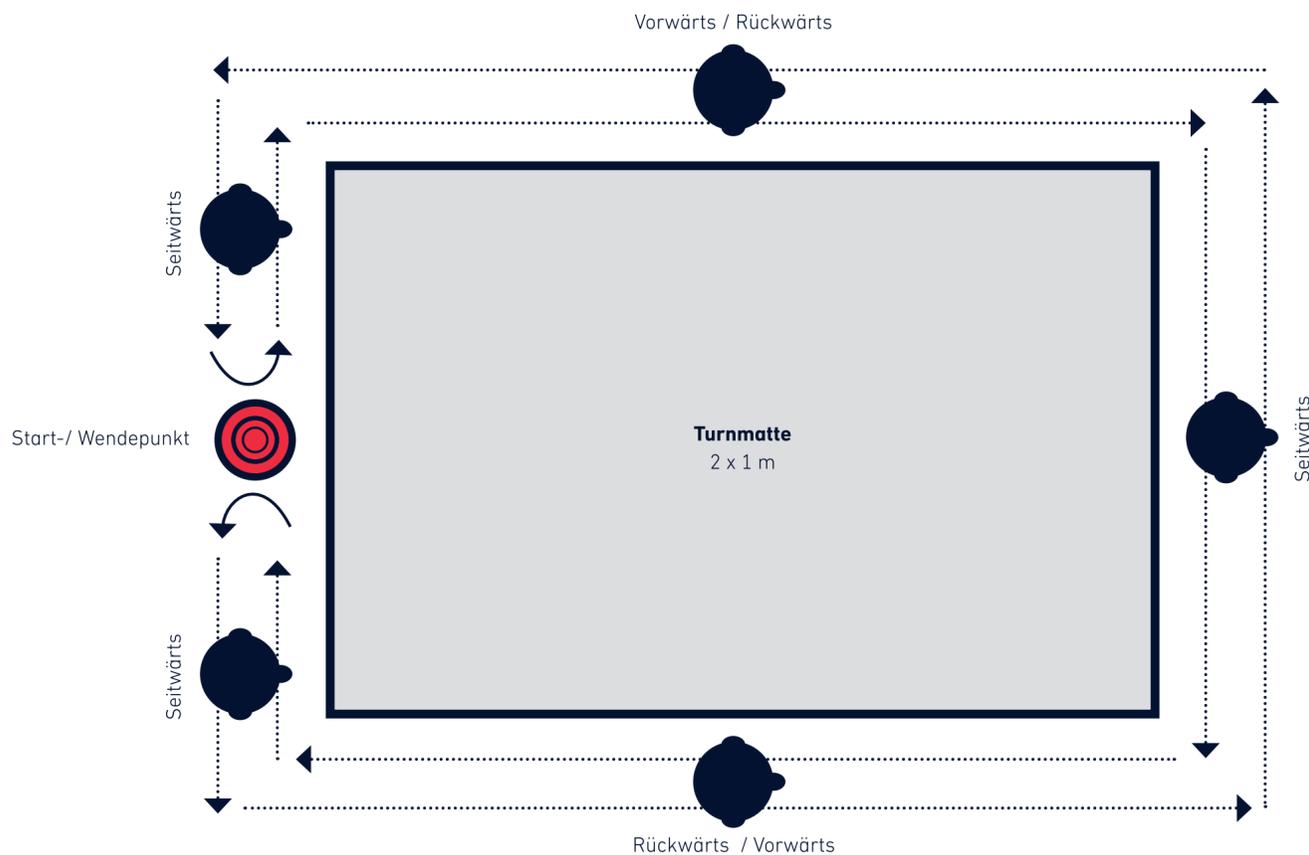


# ÜBUNG 3

## SCHNELLIGKEIT



Die Spielenden umlaufen eine Turnmatte (2 x 1 m) mit einem Ball in der Hand. In der Mitte einer kurzen Seite steht ein Hütchen oder sitzt der Helfer. Hier ist der Start- und Wendepunkt. Die Matte wird mit einer **Seitwärts-vorwärts-seitwärts-rückwärts-Bewegung** umlaufen. Blick und Oberkörper zeigen stets in eine Richtung. Nach einer Runde berühren die Spielenden das Hütchen bzw. den Helfer mit dem Ball. Danach laufen sie dieselbe Strecke wieder zurück, es findet kein Rundlauf statt.

1 Punkt = 1 Umrundung

Zeitraumen: 30 Sekunden

Material: 1 Ball | 1 Turnmatte (oder Markierungen) | 1 Hütchen

Rangpunkte	U7	U9	U11
3	≥ 7 Punkte	≥ 8 Punkte	≥ 9 Punkte
2	5-6 Punkte	6-7 Punkte	7-8 Punkte
1	2-4 Punkte	3-5 Punkte	4-6 Punkte

