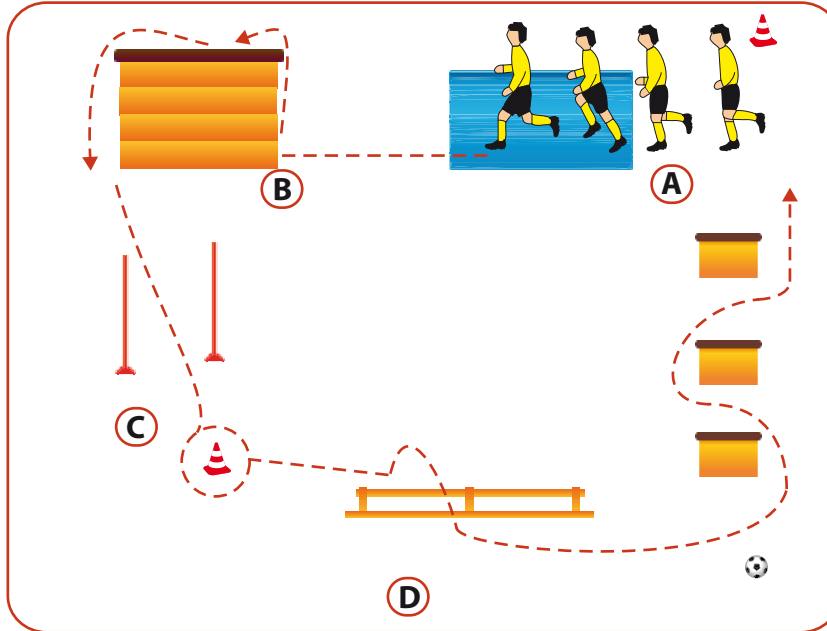




Lokomotive



- A** Bilde Gruppen mit einer Anzahl von vier oder mehr Spielern. Die Spieler stellen sich hintereinander auf.
- B** Die Gruppen laufen in einer Reihe durch den Parcours und klettern nacheinander über den Hochkasten.
- C** Die Strecke geht weiter durch das Slalomtor und das Hütchen wird vollständig umrundet.
- D** Anschließend wird die Bank übersprungen und jetzt wartet der Kastenslalom auf die Spieler, bevor es ins Ziel geht.

Variationen:

- Jeder Spieler dribbelt oder hält einen Ball in der Hand.
- Wettkampf gegen die Uhr zwischen den Gruppen.
- Rückwärtslauf zwischen den Hindernissen.

Tipp:

- Kurzer Abstand zwischen den Gruppen.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					