

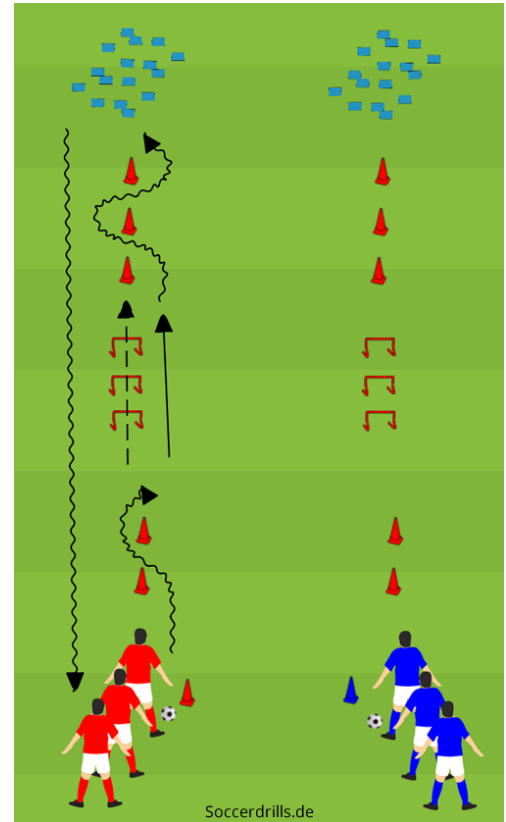
## Aufwärmen - Koordi-Memory

### Organisation:

- Für jede Gruppe wie abgebildet einen kleinen Parcours mit verschiedenen technischen oder koordinativen Aufgaben aufbauen.
- Die Spieler gleichmäßig in zwei Teams aufteilen. Bei größerer Spieleranzahl sind problemlos auch drei, vier oder sogar noch mehr Teams möglich.
- Benötigte Materialien: ausreichend Hürden oder Koordinationsleitern, ausreichend Stangen oder Pylonen, pro Team eine Startmarkierung (Hütchen, Pylonen o.ä.), pro Team 1 Ball, ggf. Ersatzbälle, für jede Gruppe ausreichend Memory-Karten. Nach Belieben weitere Materialien.

### Ablauf:

- Der erste Spieler jedes Teams dribbelt durch die Pylonen.
- Vor den Hürden spielt er den Ball an der Seite vorbei, so dass dieser kurz hinter der letzten Hürde liegen bleibt.
- Der Spieler springt beidbeinig über die Hürden und nimmt den Ball nach der letzten Hürde wieder auf.
- Der Spieler dribbelt durch die Pylonen.
- Beim Memoryspiel angelangt, dreht der Spieler zwei Kärtchen um. Es gelten die normalen Memory-Regeln. Zeigen die Karten nicht das gleiche Motiv, müssen sie beide wieder umgedreht werden. Deckt der Spieler hingegen ein Pärchen auf, darf er die beiden Karten mit zum Startpunkt seiner Gruppe nehmen.
- Den Rückweg legt der Spieler dribbelnd zurück. Der nächste Spieler darf erst starten, sobald er von seinem Vorgänger abgeklatscht wurde.
- Das Team, welches zuerst alle Pärchen gefunden und zum Startpunkt transportiert hat, hat die Runde gewonnen.



### Varianten:

- Die Spieler dürfen nicht miteinander sprechen (z.B. über mögliche Pärchen).
- Den Parcours beliebig anpassen oder erweitern.
- Den Parcours unter bestimmten Vorgaben absolvieren, z.B. Dribbling nur mit dem schwachen Fuß oder jonglierend, Sprünge nur einbeinig oder rückwärts.
- Das Memory durch ein „Vier gewinnt“-Spiel ersetzen.
- Die Memory-Karten nicht für jede Gruppe separat aufbauen, sondern ein gemeinsames Memory nutzen, um den Wettkampfcharakter weiter zu steigern.

### Trainertipps:

- Den Parcours, die dazugehörigen Aufgaben und die Kartenmenge an die jeweilige Altersklasse anpassen.
- Mehrere Durchgänge spielen, hierbei ggf. nach jedem Durchgang die Aufgaben ändern.
- Damit der Spaßfaktor möglichst hoch bleibt und es nicht zu Diskussionen kommt, auf die Einhaltung aller Regeln achten.
- Bestrafungen bei Regelverstößen vorher abklären. Startet z.B. ein Spieler zu früh, muss er hinter dem Parcours fünf Sekunden warten, bis er zwei Karten umdrehen darf.
- Eine altersgemäße Belohnung für den Gewinner festlegen: z.B. Befreiung vom gemeinsamen Abbauen nach dem Training, ein Getränk nach dem Training, eine Platzrunde Huckepack von der unterlegenen Mannschaft, ...
- Sollte der abgewandelte Parcours Sprints beinhalten, kann ein voriges Aufwärmen nötig sein, um keine Verletzungen zu riskieren.