



Aufwärmen

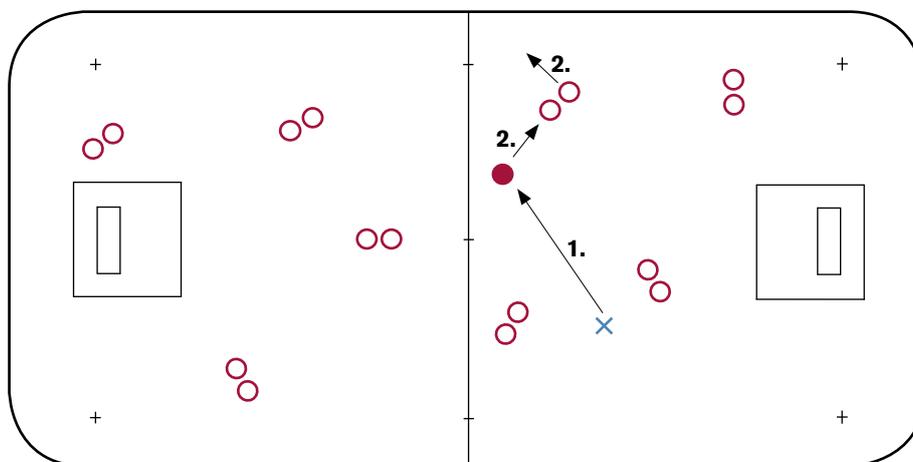
Hauptteil

Spielteil

DREI-KÄSE-HOCH

Thema/Ziel der Übung:

- > Aufwärmen/Kreislauf anregen
- > Orientierung im Raum
- > Schnelles agieren/reagieren
- > Spielform



ABLAUF

Die Spieler legen sich immer zu zweit in der Halle auf den Boden.

Ein Spieler startet als Fänger, einer als Gejagter.

Der gejagte Spieler darf sich neben ein Paar legen, worauf der gegenüberliegende Spieler aufstehen muss und zum neuen Gejagten wird.

Wenn der Fänger den Gejagten berühren kann, wechseln sie ihre Aufgaben.

VARIATION

- > Mehrere Fänger und Gejagte
- > Kleinerer Raum

TIPS UND KORREKTUREN

Die Gejagten sollten sich oft neben andere Paare legen, damit alle Spieler am Spiel teilnehmen können