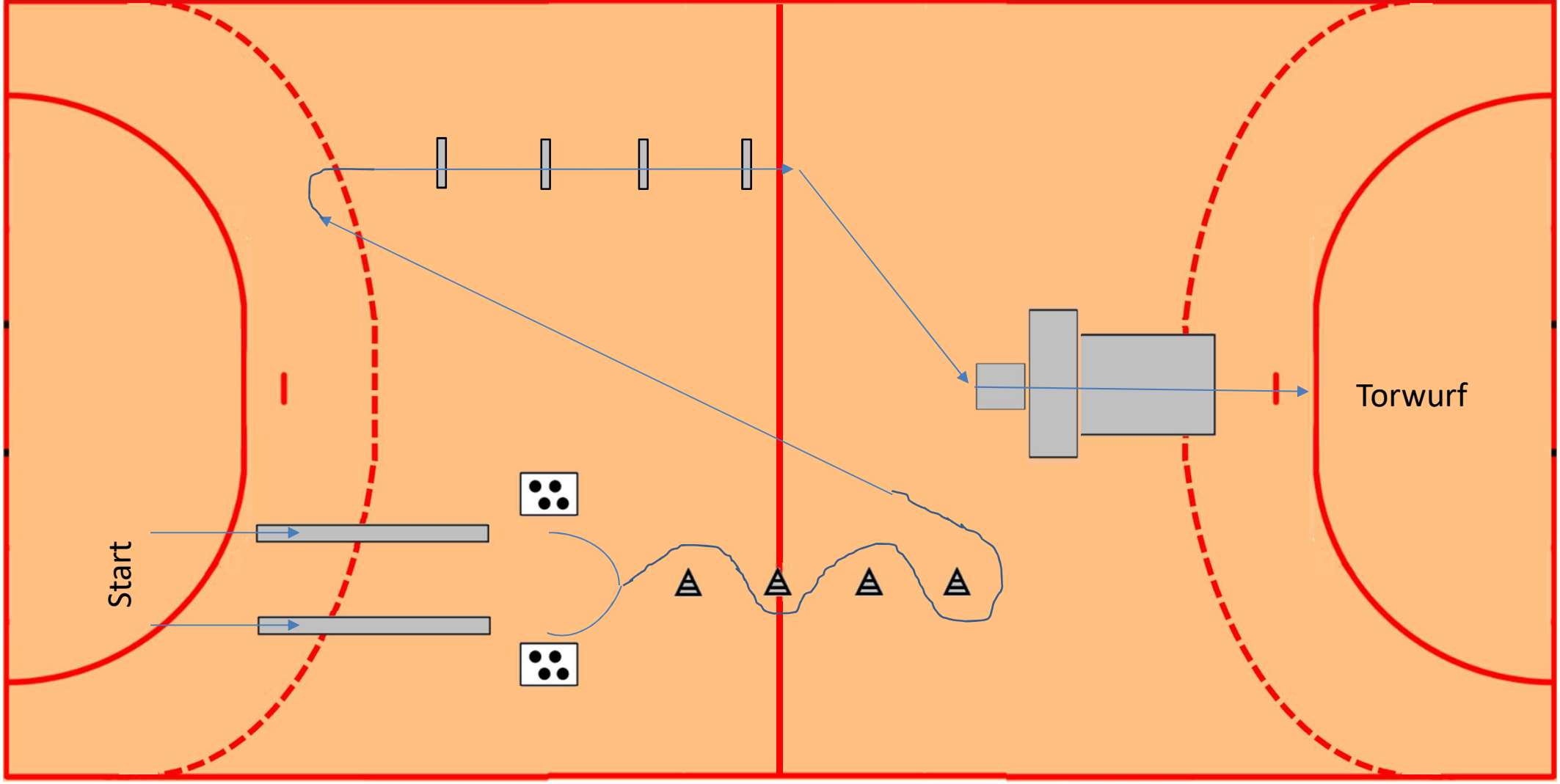

Beschreibung:
Es wird der oben skizzierte Parkour aufgebaut, der Durchlaufen werden muss. Gestartet wird damit, dass man sich, ohne Ball, über eine Turnbank (auf dem Bauch) ziehen muss. Anschließend wird aus den Ballkisten ein Ball herausgeholt und die aufgestellten Hüttchen im Slalom umlaufen, optimalerweise mit Prellen. Bei Kleinkindern, alter 3-5 Jahre kann dies etwas „hinten angestellt werden“. Wichtig ist allerdings, dass Sie einen Ball in der Hand haben und so das Gefühl für einen Ball bekommen. Anschließend der Pfeilrichtung folgen. Beim Hindernis „3“ soll abwechselnd über ein Hindernis gesprungen bzw. darunter durch gekrochen werden. Immer mit dabei: Der Ball ☺. Zum Schluss wird auf einen Turnkasten hoch gelaufen (höhe entsprechend dem jeweiligen Alter) und auf eine Weichbodenmatte gehüpft (der Spaßfaktor soll hier hoch gehalten werden). Zum Schluss wird auf das Tor geworfen.

Benötigte Materialien:
2x Turnbänke; 2 Ballkisten; Pylonen; Hürden (am besten höhenverstellbar), Weichbodenmatte, Turnkästen

Ziel der Übung:
Bewegung mit Ball, Ballgefühl, Koordination, Torwurftraining