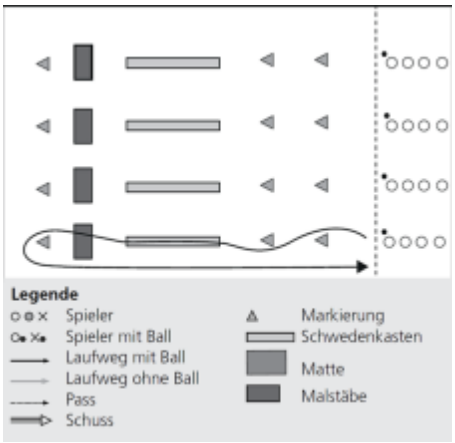
Smolball – Aufwärmen: Stafetten

Schnell laufen und gleichzeitiges Orientieren im Raum unter erschwerten Bedingungen sind Ziele dieser Übung.

Mehrere Teams treten gegeneinander an (Gruppengrösse; 4–5 Spieler). Alle Spieler haben einen Schläger. Nur die ersten Spieler der Teams haben einen Ball. Auf Pfiff starten die ersten in den Parcours.

Die Spieler versuchen den vorgeschriebenen Weg mit Überwindung der Hindernisse und gleichzeitigem Führen des Balles auf dem Schläger, möglichst rasch zu überwinden. Der Ball wird an den nächsten Spieler übergeben. Verliert ein Spieler einen Ball (berührt den Boden) muss er zurück zum Ausgangspunkt. Das Team, das zuerst fertig ist, gewinnt.



Variationen

- Der Ball muss jongliert werden.
- Die Schwierigkeit der Hindernisse wird verändert.
- Der Parcours wird zu zweit (ein Ball, jonglierend) absolviert.

Material: Schläger, Bälle, Malstäbe, Schwedenkasten, Sprungmatten, «Bänkli»

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO