

Good Practice – Spielgrundformen: Stafettenspiele – Sali du

Die Spielerinnen können schnell laufen und ihre Läufe bzw. Handlungen aufeinander abstimmen.

- Mehr Stafettenspiele

Jeweils zwei Teams stellen sich in einigem Abstand einander gegenüber auf. Die ersten Läuferinnen beider Seiten rennen aufeinander zu. Dort, wo sie sich begegnen (nicht unbedingt in der Mitte), begrüßen sie sich, machen gemeinsam eine vorgegebene Bewegungsaufgabe oder übergeben z. B. einen Ball oder Stab und rennen zu ihrem Startort zurück. Sie geben der nächsten Läuferin einen Handschlag und stellen sich hinten an. Die Stafette ist fertig, wenn jedes Team 3x gelaufen ist.



Spielgrundform: Stafettenspiele

einfacher

- Fixen Treffpunkt in der Mitte festlegen
- Statt Begrüssung oder Übergabe in der Mitte nur abklatschen

schwieriger

- Gangart variieren (z. B. Sidestep, rückwärts laufen, Sprungformen etc.)
- Begrüssungsform, Bewegungsaufgabe oder Übergabehandlung variieren (z. B. spezieller Handschlag, Ball rückwärts durch die Beine übergeben etc.)

Bemerkung: Kleine Teams bilden, um die Bewegungszeit zu erhöhen.

Material: Bälle, Stäbe, Markierungen

Quelle: J+S Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO