

Zonenfangen

Schwerpunkte: Ausdauer, Schnelligkeit/Reaktion

Geräte: 6x Markierungsschleifen

Der Turnsaal wird in 3 gleich große Zonen geteilt. Es werden 4 Fänger (rote Schleifen) und 2 Befreier (blaue Schleifen) bestimmt.

Folgende Fortbewegungsarten gelten für alle:

Zone1 --> auf allen Vieren; Zone2 --> auf 1 Bein

hüpfend; Zone3 --> normal laufen.

Gefangene müssen in Zone 2 und 3 in der Grätsche und in Zone 1 in der Bankstellung einfrieren und warten, bis ein Befreier durch ihre Beine bzw. Bank schlüpft!

Anmerkung:

Weniger Fänger erhöhen die Intensität des Spieles.

Achtung:

Augen auf! Es besteht die Gefahr des Zusammenlaufens.

Notizen:

