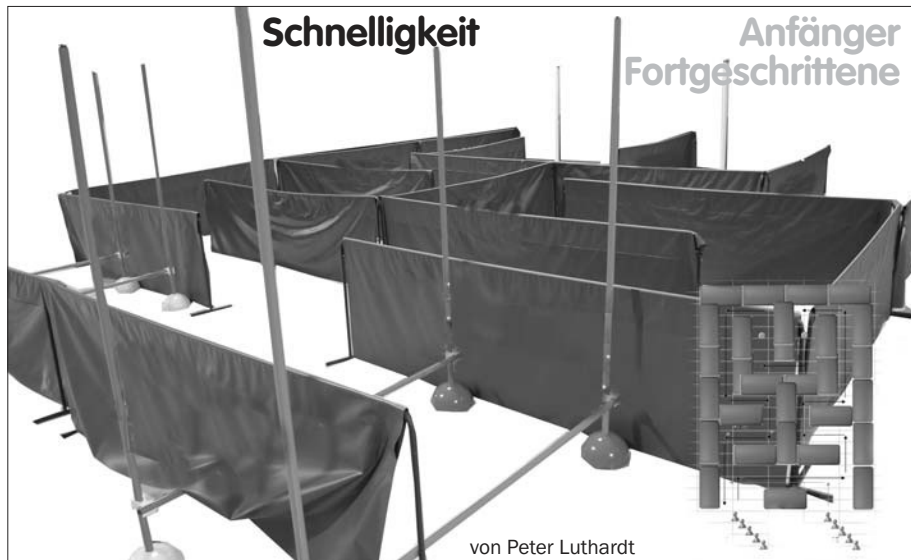




# Praxis Pur

## 25

Spiel- und  
Wettkampfform



**Schnelligkeit**

**Anfänger  
Fortgeschrittene**

### Sprint im Labyrinth

Man nutzt die Spielfeld-Begrenzungsbanden und baut ein kleines Labyrinth (siehe kleine Skizze). Zwei Teams starten in Gegenrichtung in das Labyrinth hinein. Vorwärtsbewegungen werden dabei im Lauf zurückgelegt, Seitwärtsbewegungen im Side-step, Rückwärtsbewegungen im Rückwärtslauf. Querstangen müssen überprungen werden. Auf jeweils halber Strecke ist ein Pylon oder auch eine Stange eingebaut, um die die Spieler eine Runde drehen, um dann den Weg durch das Labyrinth fortzusetzen. Die Teams sollten nicht mehr als jeweils 5 Spieler umfassen und jeder sollte zwei mal durch das Labyrinth laufen. Gewonnen hat das Team, das als erstes diese Aufgabe bewältigt hat.

von Peter Luthardt



# Praxis Pur

## 26

Spiel- und  
Wettkampfform

**Koordination  
Kraftausdauer**

**Anfänger  
Fortgeschrittene**



### Matten-Limbo

3er oder 6er Mannschaften. Je zwei Spieler ziehen den Dritten auf einer Matte unter 2 Hürden durch. Der Spieler auf der Matte muss dabei einen (Jumbo-) TT-Ball auf dem Schläger balancieren (ruhend oder auftippend). Fällt der Ball herunter, müssen Spieler und Matte wieder hinter den Startstrich und erneut beginnen. Die beiden "Ziehenden" dürfen die Hindernisse auch außen passieren, die Matte mit dem "Gezogenen" muss auf jeden Fall unter den Hürden durch. Wird der Zielstrich fehlerfrei erreicht, so ist der nächste der Drei an der Reihe, gezogen zu werden. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der alle (einmal) auf der Matte fehlerfrei durch das Ziel gekommen sind. Hinweis: Es ist egal, was sich die "Gezogenen" als optimale Position auf der Matte ausdenken (sitzend oder liegend auf dem Bauch).

von Peter Luthardt

