

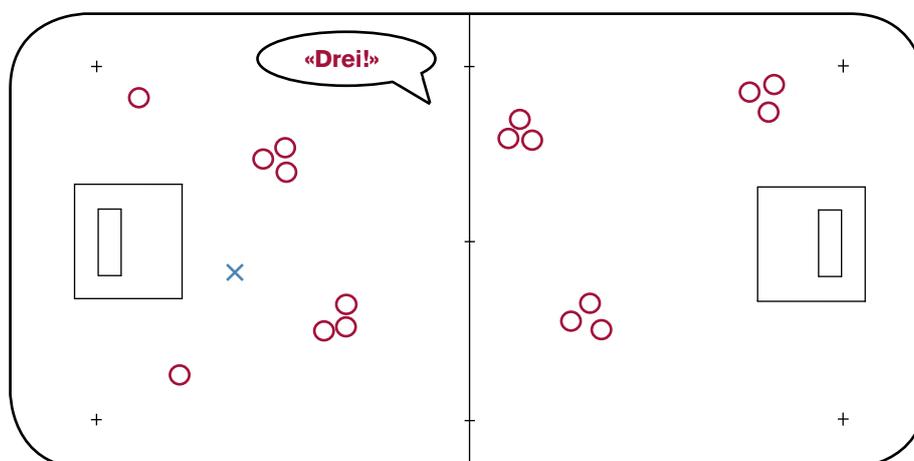


- Aufwärmen     Hauptteil     Spielteil

## ATÖMLIFANGIS

### Thema/Ziel der Übung:

- > Spielerisches Aufwärmen
- > Fangisform
- > Schnelligkeit



### ABLAUF

Alle «Atömlis» und ein Fänger laufen durch die Halle. Der Trainer ruft eine Zahl zwischen 2 und 10. Die Jagd beginnt! Es können aber nur Atömlis gefangen werden, die sich noch nicht zu der aufgerufenen Gruppenzahl (wie ein Molekül) vereint haben.

### VARIATION

- > Die Gruppe (Molekül) muss noch eine zusätzliche Aufgabe lösen; Bsp. mit dem Rücken zueinander sitzen, ein Fuss muss in der Luft sein, sich an den Händen halten...
- > Der Fänger muss zuerst eine Zusatzaufgabe lösen; Bsp. eine Wand berühren...

### TIPS UND KORREKTUREN

Viele Tempo- und Richtungswechsel um dem Fänger zu entkommen.