

**Regeln:**

- Dauer der Trainingseinheit ca. 30 Min.
- 2er/3er/4er/5er/6er Teams bilden (je nach Teilnehmerzahl)
- jeweils 2 Teams starten im Minuten-Rhythmus
- jeder läuft/schwimmt 2 Runden mit, nur einer wirft, in den kommenden Lauf-/Schwimmrunden wirft der Nächste
- nach Beendigung der 2 Runden nimmt ein TN des Teams 4 Bälle und versucht das Ziel zu treffen, wenn nicht laufen/schwimmen alle Teammitglieder pro Fehltreffer eine Strafrunde
- alles getroffen, dann geht's an die nächsten Runden, nächster TN darf werfen
- Die andere Wurfzone darf erst angelaufen/-schwommen werden wenn alle TN an der vorherigen geworfen haben
- Die Trainingseinheit geht so lange bis alle TN geworfen haben und beide Wurfzonen bewältigt haben!

**Es gibt keine Verlierer!**

**Jeder ist ein Gewinner!**

**Jeder hat seine Ausdauer trainiert!**

**Benötigtes Material:**

**Poolnoodlen für die Laufrunden mit Verbinder (1 Runde Schwimmer und kleine Runde Nichtschwimmer)**

**2 x 5kg Ringe und lange Wurfleine für Beschwerung am Beckenboden Schwimmer (damit die Laufrunde beschweren)**

**1x 25m Leine für Schwimmer/Nichtschwimmer auf Bahn 1**

**2 x Hindernisse für Abtrennung Wurfbereiche**

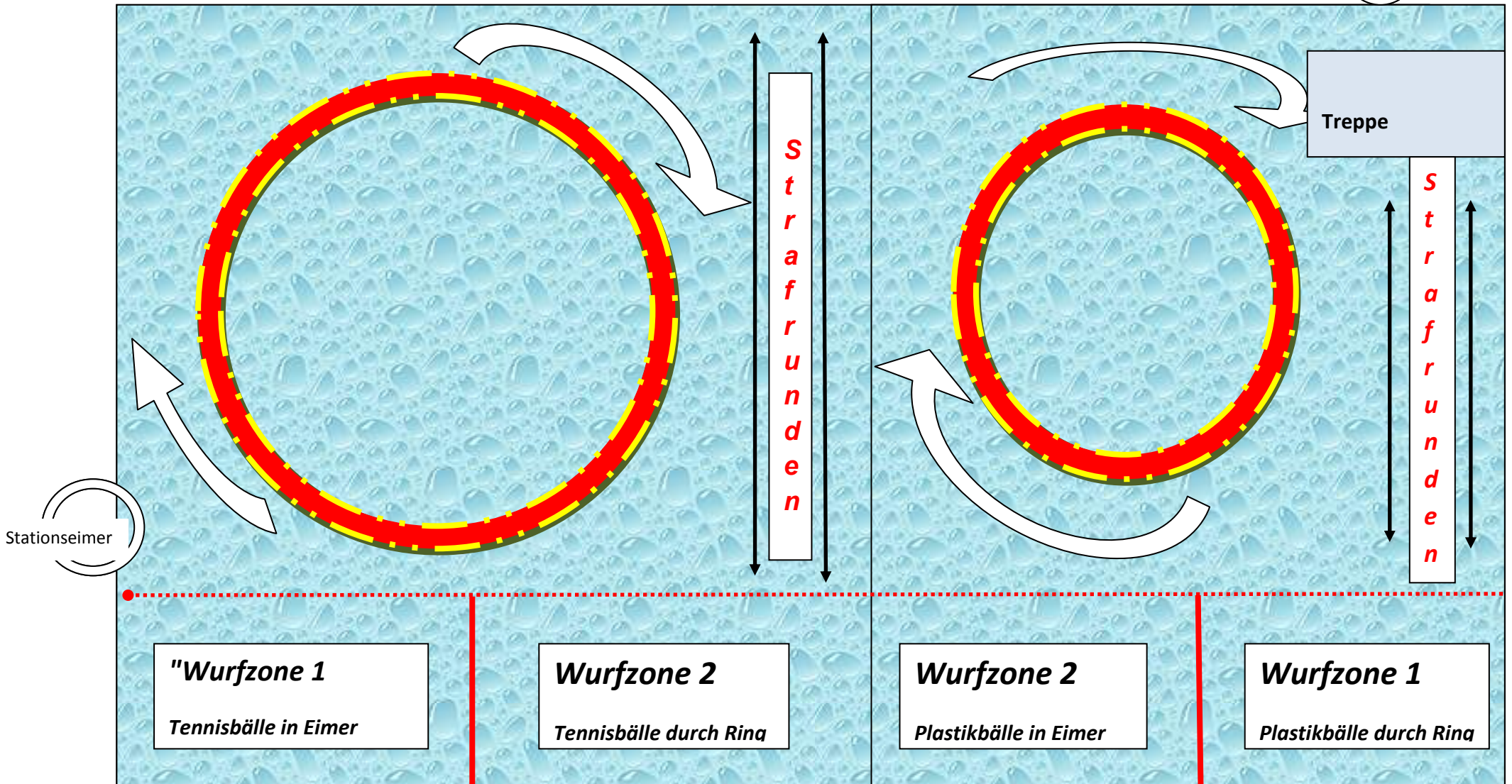
**4 laminierte Wurfbereichschilder an Stangen befestigt**

**4 laminierte Strafrundenschilder**

**6 Eimer (2 für Treffer oder Wasserballkörbe, 4 als Sammeleimer)**

**2 Ringe an Stangen montiert**

**2 Wäschetonnen/Wäschekörbe als Stationseimer**



An dieser Seite Eimer/Ringe als Ziel aufbauen

An dieser Seite Eimer/Ringe als Ziel aufbauen