

## Übung 11

# Ballwurf

> Koordination

### Das brauchen Sie:

- Klebeband
- 1 Markierung
- 3 Handbälle (Größe 0)
- 2 Malstangen, 1 zusätzliche (Quer-)Stange

### Beschreibung:

Der Schüler steht hinter einer Wurflinie. Er hat drei Bälle, mit denen er insgesamt sechs Würfe ausführt. Es sind zwei Aufgaben zu erfüllen, wobei er für jede Aufgabe drei Versuche hat.

Aufgabe 1: 6 Meter von der Wurflinie entfernt stehen zwei Malstangen mit einem seitlichen Abstand von 40 cm, die mit einer Querstange verbunden sind, die 40 cm über dem Boden befestigt ist. Der Spieler soll den Ball unter der Querstange durch werfen. Der Ball darf die Stangen dabei nicht berühren und darf vor dem Durchqueren den Boden nur einmal berühren.

Aufgabe 2: 10 Meter von der Wurflinie entfernt wird auf dem Boden ein Quadrat von 1,5 x 1,5 Metern mit Klebeband markiert. Der Spieler wirft den Ball rückwärts über den Kopf und versucht, in das Quadrat zu treffen. Die Begrenzungslinien des Quadrats gehören zur Trefffläche.

### Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit  
Ball präzise und dosiert auf das Ziel werfen
- Umstellungsfähigkeit  
veränderte Wurfausführung und Änderung der Ziele
- Orientierungsfähigkeit  
veränderter Abstand zwischen Wurflinie und den unterschiedlichen Zielen richtig einschätzen