

Übung 19

Hut ab

> Koordination

Das brauchen Sie:

- 4 Medizinbälle
- 4 Basketbälle
- 4 Tennisringe (Wurfringe)
- 4 kleine Hütchen
- 2 große Kästen
- Klebeband als Markierung
- 1 Handball (Größe 0)



Beschreibung:

Die Medizin- und Basketbälle werden mit Hilfe der Tennisringe und Hütchen zu kleinen Männchen zusammengebaut (siehe Bild). Die Männchen werden auf zwei großen Kästen platziert. Geworfen wird aus einem Abstand von 5 Metern von der Wand mit der „guten“ (i.d.R. die rechte Hand) und im Abstand von 4 Metern mit der „schlechten“ Hand. Jedes Kind hat jeweils 3 Versuche.

Ziel ist die Männchen zu treffen und im Idealfall vom Kasten zu schießen.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert auf die Männchen werfen
- Umstellungsfähigkeit
veränderte Wurfausführung (Wurfarm/Wurfarmgegenseite)
- Orientierungsfähigkeit
veränderter Abstand zwischen Wurflinie und den Männchen richtig einschätzen