

## Übung 4

# Hindernis-Parcours plus Karton abwerfen

> Koordination/Kondition/Zielwurf

### Das brauchen Sie:

- Markierungsband
- 4 Hütchen
- 1 Kleinkasten
- 1 Karton
- 1 Handball (Größe 0)

### Beschreibung:

Entlang einer 8 Meter langen Markierungslinie springen die Kinder beidbeinig abwechselnd nach rechts und links. Die erste Streckenhälfte rückwärts, die zweite vorwärts. Während der Rückwärtsbewegung kreisen sie mit beiden Armen vorwärts und während der Vorwärtsbewegung rückwärts. Anschließend absolvieren die Kinder mit einem Ball am Fuß einen Slalomparcours (4 Hütchen, Abstand zueinander ca. 1,5 Meter). Danach nehmen sie den Ball auf und versuchen, einen in 4 Meter Abstand zur Abwurflinie senkrecht auf einem kleinen Kasten stehenden Karton umzuwerfen.

3 Versuche pro Kind.

### Schwerpunkte (Koordination):

- Kopplungsfähigkeit  
Kombination der unterschiedlichen Bein- und Armbewegungen
- Rhythmusfähigkeit  
rhythmisches Springen vorwärts und rückwärts
- Orientierungsfähigkeit  
Beobachtung der Hütchen zur Änderung der Laufrichtung mit dem Ball am Fuß
- Differenzierungsfähigkeit  
Ball präzise und dosiert auf den Karton werfen