

## Übung 5

# Rutschen mit Ball und Abpraller fangen

> Koordination/Kondition/Zielwurf

### Das brauchen Sie:

- 6 Reifen
- 1 Langbank
- ggf. 1 Teppichfliese
- 1 Handball (Größe 0)
- 2 Kleinkästen

### Beschreibung:

Die Kinder kriechen durch einen Reifen-Iglu, legen sich dann bäuchlings auf die Bank, klemmen den Ball zwischen Unter- und Oberschenkel und ziehen sich über die Sitzfläche. (Auf einer Teppichfliese liegend geht es besser.) Dann werfen sie gegen die Sitzfläche eines kleinen Kastens, der 3 bis 4 Meter entfernt schräg gegen einen anderen kleinen Kasten lehnt und versuchen, den zurückprallenden Ball direkt oder nach einem Bodenkontakt wieder aufzufangen.

4 Versuche pro Kind.

### Schwerpunkte (Kondition):

- Kraft(ausdauer) für die Arme und den Rumpf

### Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit  
Ball präzise und dosiert auf den Kasten werfen
- Orientierungsfähigkeit  
Abstand zwischen Wurflinie und dem Kasten richtig einschätzen
- Umstellungsfähigkeit  
Fangen des Balles direkt oder indirekt