

## Übung 6

# Spinnen-Parcours mit abschließendem Zielwurf

> Koordination/Kondition/Zielwurf

### Das brauchen Sie:

- 1 Teppichfliese
- 4 Hütchen
- 1 Handball (Größe 0)
- 1 Markierung
- 1-2 Reifen

### Beschreibung:

Im Spinnengang, mit einer Teppichfliese unter den Füßen, überwinden die Kinder einen Slalomparcours (4 Hütchen, Abstand zueinander ca. 2 Meter). Dabei transportieren sie einen Ball auf dem Bauch mit. Am Ende des Parcours stehen die Kinder auf und stellen sich an eine vorgegebene Abwurflinie. Von dort versuchen sie zunächst, mit der geübten Hand in einen Reifen zu treffen, der 4 Meter entfernt auf dem Boden liegt (bei der ungeübten Hand liegt der Reifen lediglich 3 Meter entfernt).

Pro Kind und Hand 3 Versuche (zuerst 3 Versuche mit der geübten Hand).

### Schwerpunkte (Kondition):

- Kraft(ausdauer) für die Arme und den Rumpf

### Schwerpunkte (Koordination):

- Gleichgewichtsfähigkeit  
Rumpf stabil halten und den Ball auf dem Bauch balancieren
- Differenzierungsfähigkeit  
Ball präzise und dosiert in den Reifen werfen
- Umstellungsfähigkeit  
veränderte Wurfausführung (Wurfarm/Wurfarmgegenseite) und Änderung der Ziele
- Orientierungsfähigkeit  
veränderter Abstand zwischen Wurflinie und Reifen richtig einschätzen