

Kleine Ballspiele: Sternschnuppen fangen

Übung in welcher die Schülerinnen sich in der Gruppe das zielgenaue Werfen, das Einschätzen der Flugbahn und das richtige Timing aneignen. Gefragt sind schnelle Reaktion und Genauigkeit.

Team A wirft verschiedene Bälle in die Längsrichtung der Halle (Am besten über eine in der Mitte gespannte Schnur, damit sie möglichst lange in der Luft sind). Die Mitglieder von Team B stehen auf einer Längsseite und versuchen, möglichst viele Bälle in der Luft zu treffen.

Bemerkungen: Schnur (oder Gummiseil) zwischen Hochsprungstangen spannen oder die äussersten beiden Ringe so weit runterlassen, dass dazwischen durchgespielt werden muss.



Material: Volleybälle als Sternschnuppen, mind. 1 Gymnastikball pro Person der verteidigenden Mannschaft, 2 Hochsprungstangen, Gummiseil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO