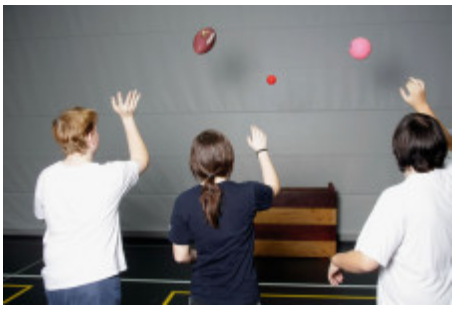
Koordination – Differenzierung: Schiessbude

In dieser Übung lernen die Schülerinnen genau zu treffen. Zur Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit verwenden sie dabei verschiedene Ziel- und Wurfobjekte.

Verschiedene Zielobjekte (offene Kastenelemente, Markierhüte, Malstäbe, Bälle, Schaukelringe etc.) aus einer vorgegebenen Distanz mit unterschiedlichen Objekten (z.B. Bälle) treffen.



Variationen

- Mit unterschiedlichen Bällen Freiwürfe in den Basketballkorb treffen.
- «Einsargen»: Kastenelemente liegen offen in unterschiedlichen Abständen bereit. Wer trifft mit dem Badmintonshuttle am meisten Särge (Wurf oder Schlag mit dem Racket)?

Quelle: mobilepraxis 38/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO