

Agil, flink und robust: Good Practice – Explosivität – Werfen

Die Schülerinnen und Schüler üben sich in verschiedenen Wurfformen zur Steigerung der Belastbarkeit sowie zur Förderung der Explosivität.

Tontaubenschiessen

Die Schüler/innen stellen sich ca. 8-15m vor einer Hallenwand auf. Vor dieser Hallenwand (Distanz ca. 2-3m) steht eine grosse Sprungmatte, hinter welcher sich die Leiterin/der Leiter mit einem Swissball in den Händen befindet. Die Schüler/innen «bewaffnen» sich nun mit reichlich Tennisbällen. Sobald die Lehrperson den Swissball vertikal in die Höhe wirft, versuchen die Schüler/innen mit gezielten Würfen den Swissball mit ihren Tennisbällen zu treffen. Als Spielform können zwei Gruppen gebildet werden und zum Ende (Anzahl Swissballwürfe) werden die Treffer aller Teammitglieder zusammengezählt.

einfacher

- Der Swissball wird hinter den grossen Sprungmatten nur hochgehalten oder auf einen Basketballkorb gelegt.

schwieriger

- Der Swissball wird horizontal hin und her geworfen.

Bemerkungen

- Gewicht des Balles an den Fertigkeiten der Kinder anpassen
- Distanz zum Zielobjekt variieren

Material: Sprungmatte, Swissball, Tennisbälle

Wandball

Die Jugendlichen stellen sich in zwei Kolonnen auf. Der oder die jeweils vorderste hält einen Basketball (oder einen anderen Ball) in den Händen. Nun wird der Ball an die Wand geworfen, der oder die nächste versucht den Ball zu fangen und wirft ihn an die Wand. Nach einem Durchlauf wird der gefangene Ball zwischen den Beinen aller Teammitglieder hindurchgerollt bis das hinterste in der Kolonne den Ball in die Höhe hält. Das schnellere Team gewinnt.

einfacher

- Beidarmiger Wurf / leichter Ball

schwieriger

- Einarmiger Wurf / schwerere Bälle

Bemerkungen

- Gewicht des Balles an den Fertigkeiten der Kinder anpassen
- Der Ball wird über dem Kopf geworfen und gefangen
- Wurf aus einer Rotationsbewegung

Material: Verschiedene Bälle

Quelle: Schwerpunkt 12/2022: Agil, flink und robust



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO