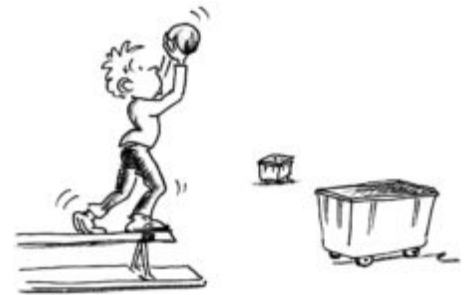


Rückschlagspiele mit Kindern – Grundlagen 4x4 – Ich spiele: Im Korb versenken

Durch verschiedene Bälle und Ziele in verschiedenen Abständen wird das differenzierte Werfen und – v. a. bei umgedrehter Langbank – das Gleichgewicht gefördert.

Der Spieler hat einen Ball, geht mit diesem über eine Langbank und wirft den Ball in einen Ballwagen.



Variationen

- Prellend über die Langbank gehen (links, rechts, auf der Bank prellen etc.).
- Seitwärts oder rückwärts prellend über die Langbank gehen.
- Den Ball mit geschlossenen Augen ins Ziel werfen.
- Den Ball von der Langbank aus so an die Wand werfen, dass er wieder auf der Langbank gefangen werden kann.
- Den Ball an die Wand werfen, von der Langbank hinunterspringen und den Ball fangen.
- Anstatt auf einer Langbank auf einer Linie oder einem Seil gehen.

Material: Verschiedene Bälle, Langbank oder Seil, Zielzone (z. B. Schwedenkasten ohne Deckel, Ballwagen, grosser Eimer, Kiste, Matte)

Quelle: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO