

Werfen: Ballvertreiben im Kreis

Diese Übung ähnelt dem beliebten Spiel «Rollmops» für die Unter- und Mittelstufe. Dabei wird ein Medizinball durch Würfe mit Gymnastikbällen über die Linie des Gegners befördert.

Ein Kreis von etwa zehn Metern Durchmesser wird durch eine Linie in zwei gleich grosse Hälften geteilt. Die gegnerischen Mannschaften stehen sich nun in Halbkreisauflistung gegenüber und versuchen mit Gymnastikbällen, den in der Mittel liegenden Ball über die Kreislinie des Gegners zu treiben.

Variation

schwieriger

Es darf nur im Sitzen (auf einem Bein, beidhändig etc.) geworfen werden.

Material: Gymnastik- und Medizinbälle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO