

Good Practice – Bewegungsgrundformen: Werfen, Fangen – Gletscherspalte

Die Kinder trainieren ihre Bewegungssteuerung und verbessern ihre Präzision sowie ihre Wurf-/Fangkompetenz.

- Mehr Bewegungsgrundformen «Werfen, Fangen»

Die Kinder bewegen sich frei in einem festgelegten Feld. Die Hälfte von ihnen hat einen Ball. Sobald ein Kind mit Ball einem ohne Ball gegenübersteht, wirft es diesem den Ball über die Gletscherspalte Linie (oder Markierung am Boden) zu.



Bewegungsgrundform: Werfen, Fangen

einfacher

- Ball zurollen
- Ball darf einmal den Boden berühren, bevor er gefangen wird
- Ball aufwerfen und selber fangen

schwieriger

- Jedes Kind hat einen Ball; die Bälle kreuzen sich beim Zuwerfen
- Verschiedenartige Wurfgegenstände
- Bälle rückwärts werfen

Material: Bälle, Linien oder Markierungen, verschiedenartige Wurfgegenstände (z. B. Zeitungsknäuel, Schneebälle, Tannzapfen, Holzstäbchen, Plüschtiere etc.)

Quelle: J+S-Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO