

Koordination – Orientierung: Alleskönner

Mit dieser Übung wird ein Ball geworfen und dadurch die Orientierungsfähigkeit der Kinder geschult. Dabei verbessern sie das Ballgefühl.

Einen Ball leicht über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen (ohne sich zu drehen!). Anschliessend zurück über den Kopf nach vorne werfen.



Variationen

- Kolonnenwurf. Eine Gruppe von Spielern steht hintereinander. Einander rückwärts über die Köpfe zuwerfen;
- Wurf rückwärts zwischen den Beinen durch in die Höhe und über dem Kopf fangen.

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO