

Zielgerichtet vorbereitet – Mit dem Medizinball: Kampf um den Ball

Ein kleines Kampfspiel zur Vorbereitung. Die SuS müssen einen Ball vom Gegner schnappen ohne ihn zu berühren.

Zwei stehen sich gegenüber und klemmen den Medizinball zwischen den zwei Handflächen ein. Auf Kommando wird versucht den Medizinball ohne Körperkontakt der anderen Person weg zu nehmen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variation

- Jemand klemmt den Ball unter der Schulter, zwischen den Knien oder zwischen den Füßen fest, wobei der andere versucht den Ball mit einer oder zwei Händen zu erobern.

Material: Medizinbälle

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO