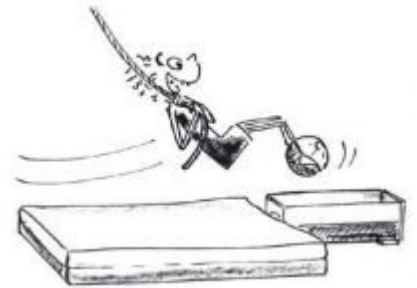


# Geräte – Klettertau: Zielwerfen

In dieser Übung lernen die Schüler den Schwung mit dem Tau zu dosieren und die Treffgenauigkeit zu verbessern.

Start auf einem Kasten. Einen Ball zwischen die Beine klemmen, das Tau ergreifen, nach vorne schwingen und ein Ziel (Kastenöffnung, Keulen etc.) treffen.



## Variation

### schwieriger

Die Objekte nicht abschiessen sondern abholen und auf dem Startkasten deponieren.

**Material:** Weichmatten, Schwedenkasten, Bälle

Quelle: mobilepraxis 17, 2006



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**