

# «schule bewegt» – Geschicklichkeit – Werfen und fangen: Hipp hepp

Werfen und Fangen sowie Konzentration, Raumwahrnehmung und Flugbahnen berechnen können werden in dieser Geschicklichkeitsübung stark gefördert.

Auf das Kommando «hipp» des Spielleiters werft ihr alle den Footbag zu eurem linken Nachbarn. Fangt den Ball, der euch zugeworfen wird. Sobald ihr das fehlerfrei könnt, kommen weitere Kommandos dazu.

Bei «hepp» wird der Ball zum rechten Nachbarn geworfen, bei «hipp-hepp» zum übernächsten Spieler links und bei «hepp-hepp» zum übernächsten Spieler rechts usw.



Illustration: Lukas Zbinden

## Variationen

- Variiert die Wurfhöhe.

## einfacher

- Auf das Kommando «hipp» wird der Footbag dem rechten Nachbarn auf den Schoss geworfen, auf «hepp» dem linken Nachbarn. Wechselt immer wieder die Richtung.

**Material:** Footbag

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe
Sozialform	Klassenplenum / Gruppenarbeit
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Lektionsabschluss
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**