

# Power to Win – Good Practice Stufe F3: Explosivität – Werfen – Tontaubenschiessen

Die Kinder üben sich in verschiedenen Wurfformen zur Steigerung der Belastbarkeit sowie zur Förderung der Explosivität.

Die Kinder stellen sich ca. 8-15m vor einer Hallenwand auf. Vor dieser Hallenwand (Distanz ca. 2-3m) steht eine grosse Sprungmatte, hinter welcher sich die Leiterin/der Leiter mit einem Swissball in den Händen befindet.

Die Kinder «bewaffnen» sich nun mit reichlich Tennisbällen. Sobald die Leiterin/der Leiter den Swissball vertikal in die Höhe wirft, versuchen die Kinder mit gezielten Würfen den Swissball mit ihren Tennisbällen zu treffen.

Als Spielform können zwei Gruppen gebildet werden und zum Ende (Anzahl Swissballwürfe) werden die Treffer aller Teammitglieder zusammengezählt.

## Variationen

### einfacher

- Der Swissball wird hinter den grossen Sprungmatten nur hochgehalten oder auf einen Basketballkorb gelegt.

### schwieriger

- Der Swissball wird horizontal hin und her geworfen.

### Bemerkungen

- Gewicht des Balles an den Fertigkeiten der Kinder anpassen
- Distanz zum Zielobjekt variieren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**