

J+S-Kids – Werfen und Fangen: Wurfestival

In dieser Übung werfen die Kinder den Ball möglichst vielseitig und versuchen ein Ziel zu treffen. Dabei wird der Wurfwinkel erprobt und die Wurfgenauigkeit gefördert.



Die Leiterperson baut zusammen mit den Kindern einen Wurfparcours auf. Nun können die Kinder selbständig an den verschiedenen Stationen üben und versuchen, die verschiedenen Ziele zu treffen: Markierungen an Wänden, Kegeln und Keulen auf Schwedenkästen, Kartons und Kastenteile, Tchoukballnetze, Tore, aufgehängte Reifen. Immer beidseitig üben!

Variationen

- Wegwerfen von Gegenständen mit verschiedenen Wurftechniken (einhändig, beidhändig, über dem Kopf, unten, Druckpass, Schleudern).
- Weitwerfen: Verschiedene Gegenstände möglichst weit werfen, optimale Wurftechnik herausfinden, Technik üben, Erfahrungen mit der Flugbahn von Gegenständen sammeln.
- Ball mit Fuss kicken → ein Ziel treffen.
- Mit verschiedenen Gegenständen werfen: Bälle, Shuttles, Tücher.
- Stäbe, Zündhölzer, Ästchen, Heuler werfen.
- Schweifball: Footbags in Jongliertücher einpacken und werfen.

Bemerkung

Variationen für Draussen:

- Im Wald: Mit Tannzapfen, Nüssen, Ästen, Steinen und anderen natürlichen Materialien werfen.
- Natürliche Ziele definieren und treffen: Bäume, Büsche, Pfosten, Baumstrünke.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO