

J+S-Kids – Werfen und Fangen: Wurf-Golf

Bei dieser Übung ist das Treffen eines Zieles zum Weiterkommen nötig ist. Vielseitiges Zielwerfen bei ständig wechselnden Wurfdistanzen und Zielen verbessert die Zielgenauigkeit.



Die Leiterperson stellt in der Turnhalle oder draussen einen Golf-Parcours auf. Der Parcours besteht aus Kisten, Kastenteilen, Toren und Kübeln sowie anderen verfügbaren Gefässen. Alle Kinder haben einen Ball und starten bei der Abwurfmarkierung Richtung Ziel 1. Mit einem Wurf versuchen sie, das erste Ziel zu treffen. Sobald sie das geschafft haben, dürfen sie auf Ziel 2 werfen. Welches Kind schafft den ganzen Parcours mit den wenigsten Würfen?

Variationen

- Mit der schwächeren Hand werfen oder rollen.
- Einen Ball mit dem Fuss kicken.
- Mit Schläger und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Tennis, Badminton, Tischtennis, Goba.
- Mit Stock und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Unihockey, Golf.
- Die Kinder einen Parcours bauen lassen.
- Alle Arten von Gefässen können verwendet werden. Der Fantasie der Kinder und Leiterpersonen sind keine Grenzen gesetzt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO