

# J+S-Kids – Werfen und Fangen: Ballkünstler

In dieser Übung wird gelernt einen präzise zugespielten Ball fangen zu können. Werfen und Fangen ist die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportsportarten oder Wurfdisziplinen in der Leichtathletik.



Die Kinder werfen sich in Zweiergruppen einen Ball zu. Diesen können sie mit beiden Händen fangen.

## Variationen

- Die Kinder werfen einen Ball mindestens über Kopfhöhe auf und führen anschliessend Kunststücke aus, ehe sie den Ball wieder fangen: In die Hände klatschen, eine Drehung machen, den Boden berühren, beide Füsse berühren, eine Rolle.
- Zehnerlei selber erfinden oder nach Vorgabe durchführen.
- Einen Ball an die Wand werfen und wieder fangen.
- Zwischen zwei Kindern liegt ein Reif am Boden. Sie spielen sich Bodenpässe via Reif zu.
- Zwei Kinder passen sich einen Ball über eine Leine, ein Netz, durch einen an Ringen befestigten Reif zu und fangen ihn.
- Die Kinder werfen einen Ball ins Tchoukballnetz und fangen diesen wieder.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**