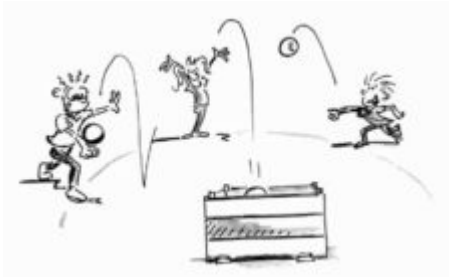


Faustball – Anspiel: Triff den Kasten

Mit einem präzisen Anspiel lässt sich punkten! Diese Übung soll die Treffsicherheit der Schüler fördern. Sie wird ohne Seil ausgeführt.



Ball aufwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und dann mit dem Unterarm in den Kasten spielen. Treffer: 2 Punkte. Berührung des Kastens: 1 Punkt. Wer schafft am meisten Punkte?

Material: Schwedenkasten

Quelle: mobilepraxis 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO