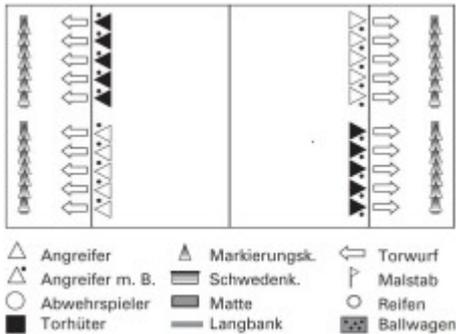


Handball – Werfen: Bälle von der Bank

Die Kinder müssen in dieser Übung mehrere Objekte treffen. Dabei müssen sie lernen, Präzision und Geschwindigkeit in Einklang zu bringen.



Jede Gruppe nimmt eine Langbank und stellt diese vor die Stirnwand. Von einer Linie aus werfen nun beide Teams auf die Gegenstände auf der Langbank. Welches Team hat zuerst die Langbank leergefegt?

Variation

einfacher

- Distanz verkleinern.

schwieriger

- Distanz vergrößern, mit der schwächeren Hand werfen.

Material: Langbänke oder Schwedenkastenoberbeile, Markierungshüte, Kegel oder Medizinbälle

Quelle: [Mattes, D. \(2012\). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband.](#)