Werfen: Sprungwürfe auf unterschiedliche Ziele

In Spielformen gehört aktives Abspringen zu einer optimalen Wurftechnik. In dieser Übung lernen die Schüler/innen Sprungwürfe auszuführen. Sie verbessern die Präzision durch das Werfen auf verschiedene Ziele, die am Tor aufgehängt sind.

In beiden Toren werden Ziele aufgehängt (Traineroberteil, Leibchen usw.). Die Spieler/innen bilden Mannschaften und stehen in Einerkolonne vor den Toren. Auf Zuspiel wird im Sprungwurf auf die Ziele geworfen. Wer hat am meisten Treffer?

Variation

Den Sprungwurf von einem Kastenoberteil oder nach einem Sprung ins Trampolin ausführen und auf einer Matte landen. So ist man länger in der Luft und hat mehr Zeit zum Werfen.

Material: Ziele zum aufhängen im Tor, evtl. Schwedenkasten, Minitrampolin, 40er Matte

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO