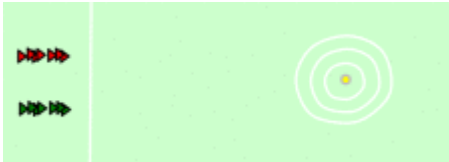
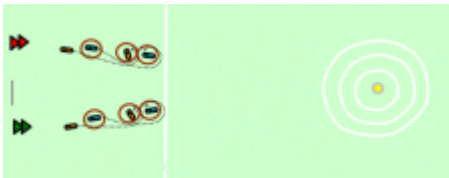


Leichtathletik – Drehwerfen: Curling

Mithilfe dieser Übung in Form eines Gruppenwettkampfes lernen die jungen Sportler/innen das genaue Zielwerfen mit Velopneus. Fortgeschrittene können vor dem Abwurf eine Drehung einbauen.



2 Gruppen versuchen mit Velopneus möglichst nahe ins Zentrum zu werfen (mit Bändern oder Seilen markieren und Diskus ins Zentrum legen). Entweder Boccia-Regeln anwenden (alle näheren Ringe zählen – markierte Velopneus notwendig) oder Punkte verteilen.



Variation

schwieriger

Die gleiche Spielform mit einer 2/2 Drehung vor dem Velopneu Abwurf.

Material: Velopneus, Seile oder Bänder, Disken

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO