

Werfen: Schleuderchallenge

Drehbewegungen werden in dieser Übung mit verschiedenen Wurfgegenständen angewendet. Es geht dabei um die Differenzierung der technischen Aspekte und die Förderung der Motivation der Schüler/innen.



Verschiedenste Gegenstände müssen durch die Luft geschleudert werden. Der Landebereich ist in Zonen unterteilt. Gewonnen hat, wer gesamthaft am weitesten wirft. Je nach Ort (Rasen, Parkplatz, Kiesgrube, Wald) können verschiedene Schleudergegenstände zur Anwendung kommen. Eine Auswahl: Seile mit oder ohne Beschwerung, Plastikringe, Reifen, Schleuderbälle, alte Besen, Pfannen, etc.

Material: Seile, Plastikringe, Reifen, Schleuderbälle, alte Besen, Pfannen, etc.

Velopneus – Eine lohnende Anschaffung für jede Turnhalle ist ein Klassensatz gebrauchter, aber noch intakter Velopneus, beim örtlichen Fahrradhändler meist gratis zu haben. Erstens wird die Drehbewegung mit dem Velopneu verlangsamt und kann besser kontrolliert werden, zweitens kann man sie im Gegensatz zu den Disken sehr gut greifen und drittens haben sie den unschätzbaren Vorteil, dass fast gefahrlos geübt werden kann. Zudem sind viel mehr Spielformen möglich als mit herkömmlichen Geräten für die Drehwürfe. Vorsicht: Nur intakte Pneus verwenden, bei alten Exemplaren können Drahtspitzen zu Verletzungen führen! Weitere Geräte zum Schleudern und Drehwerfen: Seile, Ringe, Reifen, Schleuderbälle, Scheurringe, Disken.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO