Werfen: Treibball auf Distanz

In dieser Übung erleben die Schüler/innen einen Anreiz zum weiten Werfen. Wer treibt das gegnerische Team zuerst hinter die Markierung?

Zwei Gruppen werfen den Schleuderball hin und her und versuchen, den Gegenspieler hinter eine Begrenzung zu treiben. Der Schleuderball wird immer vom Punkt des Auftreffens zurückgeworfen.

Variation

Mit einem Wurfball, Handball, Velopneu oder Frisbee im Freien. Hallenvariante mit Badmintonshuttle oder Medizinball. Dort, wo der Medizinball zu Boden fällt, muss er wieder in die Gegenrichtung gestossen werden.

Vorsicht!
Wegen der Verletzungsgefahr das Herannahen des Wurf- oder Stossobjektes aufmerksam verfolgen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO