

Werfen: Durch den rollenden Reifen werfen

Die Zielgenauigkeit beim Werfen kann mithilfe dieser Übung verbessert werden: Die Schüler werfen Bälle auf ein bewegliches Ziel und sammeln dadurch Punkte.

Vor drei Gruppen wird in einer Entfernung von etwa vier bis zehn Metern ein Reifen vorbeigerollt. Die ersten Spieler/innen jeder Mannschaft versuchen, mit ihrem Wurfgeschoss durch den Reifen zu werfen, bevor er eine bestimmte Markierung überrollt hat. Wird von einem/r Spieler/in der Reifen so getroffen, dass er umfällt, was als Treffer zählen kann, so wird für die anderen Spieler/innen ein zweiter Reifen gerollt. Nach jedem Wurf reiht sich jede/r bei seiner Mannschaft hinten an. Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variation

schwieriger

Statt einen Reifen einen Basketball rollen.

Material: Reifen, evt. Basketbälle.

Sicherheitshinweis: Jene, die den Reifen hin und herrollen, können dies hinter einem Kasten (grosser Mattenwagen) tun, damit sie nicht durch «verirrte» Wurfgeschosse getroffen werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO