

# Werfen: Ball über die Schnur im Sitzen

**In der Gruppe wird diese spielerische Übung zum Werfen und Fangen praktiziert. Mit Zusatzaufgaben kann das Spiel erschwert werden.**

Drei bis sechs Spieler/innen auf jeder Seite. Alle Schüler/innen spielen im Sitzen. Die Grösse des Spielfeldes muss angepasst werden, so dass jeder Ball erreicht werden kann. Die Leinenhöhe beträgt je nach Grösse der Spieler/innen 1 bis 1,5 Meter.

## Variation

Damit das Spiel nicht zu statisch ist, muss man sich etwas einfallen lassen. Nach dem Wurf schnell aufstehen und eine Bewegungsaufgabe lösen, etwas holen etc.. Die Lehrperson kann auch pfeifen und dann wechselt das Spiel in die gebräuchliche Form im Stehen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**