

Übung des Monats

Name: Ball durch hochgeworfenen Ring werfen

Klassenstufe: 1-4

Dominante koordinative Fähigkeiten: Antizipation, Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Beschreibung:

Die Klasse wird in 2 Gruppen aufgeteilt, die sich in Reihe in einem Abstand von 10m gegen überstehen. In der Mitte steht der Sportlehrer, der einen Gymnastikreifen 3m in die Luft wirft, worauf der erste Schüler einer Gruppe versucht, den Ball durch den Ring zu werfen, bevor ihn der Sportlehrer wieder auffängt. Gelingt es ihm, erhält die Gruppe einen Punkt. Der erste Schüler der gegenüber liegenden Gruppe versucht, den Ball zu fangen. Gelingt es ihm, erhält auch er für seine Gruppe einen Punkt. Danach ist die andere Gruppe an der Reihe zu werfen. Jeder Schüler, der geworfen hat stellt sich ans Ende seiner Gruppe erneut an.

Foto/ Skizze:



Organisatorisch-methodische Hinweise:

- Um die Übungsaktivität zu steigern (Gruppenstärke < 6), mehrere gegenüber stehende Gruppen bilden und entsprechende Schüler die Reifen hochwerfen lassen.
- Tennis- Hohl- oder Kinderhandbälle nutzen.

Wettbewerbsformen:

- Welche Gruppe hat zuerst 10 Punkte?

Variationen:

- Abstände und Bälle variieren!.