

ZIELWERFEN MIT GESCHLOSSENEN AUGEN

Wie vorher

10 min

In der 2er Gruppe visiert der Werfer einen vor dem Fänger liegendes Rechteck aus Sprungseilen an, schließt die Augen und wirft dann.

Gleichzeitig wirft der Fänger einen Jonglierball zurück

Variation: Kurz vor dem Wurf einen Schritt machen

Ziel: Intensive Zielfixierung und –speicherung trotz Stresssituation

STAFFEL MIT CATCHBALL4 Hütchen; 2
Catchballs

5 min

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe stellt sich zur Hälfte mit ca. 6 m Abstand gegenüber auf und versucht sich den Catchball als Staffel zuzuwerfen. Jeder läuft seinem Wurf nach (Platztausch) und jeder zählt seine Punkte. Wer erzielt mehr Punkte?

Ziel: Auflockerung

ZIELKEGELNJe 2er Gruppe
ein Ball;
4 Hütchen

10 min

Ca. 1 m vor jedem Teilnehmer steht ein Hütchen auf dem Kopf und zwischen den Partnern wird ein Tor aus Hütchen markiert, das durchkegelt werden soll um das einzelne Hütchen umzukegeln.

Konzentration auf das Ziel und nicht auf den Bewegungsablauf

Variationen:

- Entfernungen variieren
- Winkel variieren
- Torbreite variieren
- Handwechsel

Ziel: Zielfixierung im unteren Bereich

ZIELWETTKAMPF2 Gymnastik-
bälle; 4
Markierungs-
hütchen

10 min

Zwei Gruppen stehen je zur Hälfte auf einer Seite eines aus auf dem Kopf stehenden Markierungshütchen bestehenden, 20 cm breiten Tores. Ihr Abstand zum Tor beträgt mindestens 5 Meter. Der Ball soll so schnell wie möglich durch das Tor gerollt werden. Jedes Tor zählt einen Punkt. Fällt eine Markierung um, muss der Werfer sie wieder aufstellen und es wird ein Punkt abgezogen. Welche Gruppe erreicht zuerst 20 Punkte?

Ziel: Trotz Zeitdruck exakte Zielfixierung

Abwärmen:

- Anbeter
- Bauchatmer
- Stirntasten

Halbkreis

5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten