

FRISBEE - STAFFEL

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe stellt sich zur Hälfte mit ca. 6 m Abstand gegenüber auf und versucht eine Frisbeescheibe durch Zuwerfen als Staffel zu transportieren. Jeder Werfer läuft seiner Scheibe nach (Platztausch). Wer ist schneller?

4 Hütchen; 2
Frisbees

5 min

Ziel: Auflockerung

ZIELKEGELN

Zwischen den Partnern wird ein Tor aus Hütchen markiert, das durchkegelt werden soll ohne die Hütchen zu berühren.

Konzentration auf das Ziel und nicht auf den Bewegungsablauf

Variationen:

- Entfernungen variieren
- Winkel variieren
- Torbreite variieren
- Handwechsel
- Die Hütchen werden auf den Kopf gestellt

Je 2er Gruppe
ein Ball;
2 Hütchen

10 min

Ziel: Zielfixierung im unteren Bereich

ZIELWETTKAMPF

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. Fällt eine Markierung um, muss der Werfer sie wieder aufstellen. Jeder muss drei Mal rollen. Wer ist schneller?

2 Gymnastik-
bälle; 4
Markierungs-
hütchen

10 min

Ziel: Trotz Zeitdruck exakte Zielfixierung

Abwärmen:

- Anbeter
- Bauchatmer
- Stirntasten

Halbkreis

5 min

Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten