

## Sportstunde: Zielwerfen

### EINSTIMMUNG: ROLLENDE BALLSTAFFEL



#### Materialien

- Handbälle oder Bälle ähnlicher Größe, Markierungshilfen

#### Organisation

- vier bis sechs gleich starke Mannschaften bilden und vier bis sechs Strecken über die Hallenquerseite markieren

Am Start sitzt ein Kind von jedem Team auf einem Rollbrett. Ein Partner schiebt es eine markierte Strecke hin und zurück. Das Kind auf dem Rollbrett versucht, bis zur Wendemarke einen handhabbaren Ball mit der geübten Hand neben sich herzurollen. Auf dem Rückweg macht es dasselbe mit der ungeübten Hand.

An der Start-/Zielposition angekommen wechselt das schiebende Kind auf das Rollbrett, und das nächste Kind des Teams schiebt es. Das Kind vom Rollbrett schließt sich hinter seiner Mannschaft an. Welches Team hat zuerst zwei Durchgänge absolviert?

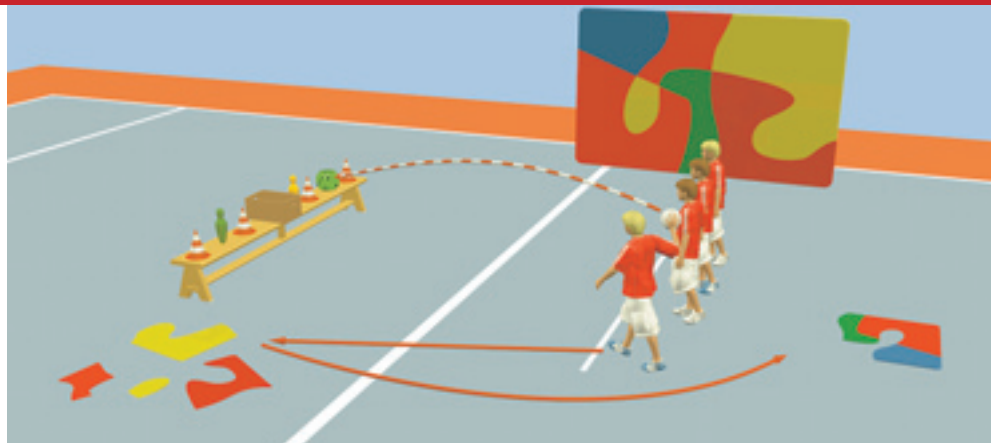
### HAUPTTEIL 1: ZIELGENAU WERFEN

#### Materialien

- vier bis sechs Bänke, vier bis sechs Puzzles, für jedes Kind einen Ball, Kleingeräte/Materialien (z. B. Pylone o. ä.) als Ziele zum Abwerfen von der Bank, Abwurfmarkierung

#### Organisation

- Die vier bis sechs Mannschaften bleiben bestehen. Von einer Abwurflinie aus wird für jedes Team eine Bank aufgestellt; auf jeder Bank stehen fünf bis sechs Gegenstände zum Abwerfen. Die Bank steht schräg zur Abwurflinie. Das eine Ende ist vier und das andere fünf Meter entfernt. Zudem erhält jedes Team 10 bis 20 Puzzleteile (je nachdem, wie lange gespielt werden soll).

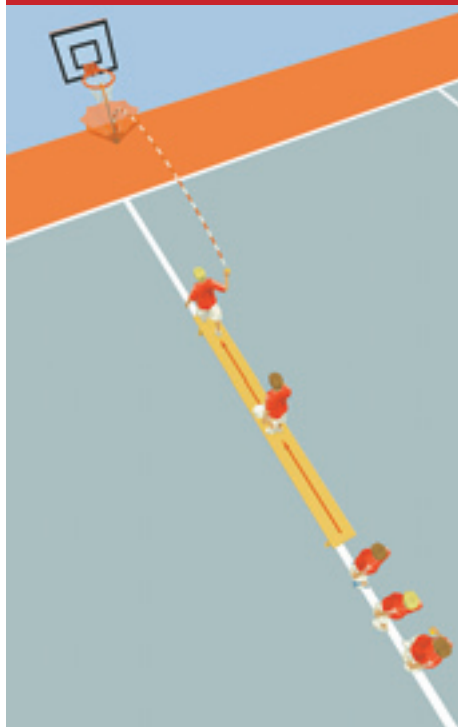


Die Teams stehen hinter ihrer Abwurflinie und versuchen, Gegenstände von einer Bank zu werfen. Nach jedem Abwurf dürfen sie ein Puzzleteil aufdecken. Heruntergeworfene Teile dürfen erst wieder aufgestellt werden, wenn alle abgeworfen sind. Welches Team hat zuerst seine Puzzleteile

zu einem Gesamtbild zusammengesetzt? Soll ein zweiter Durchgang stattfinden, kann die Wurf дистанz verringert werden, und die Kinder werfen dann mit der ungeübten Hand.

Die Schulung der Links- und Rechtsseitigkeit sollte ein Schwerpunkt der vielseitigen motorischen Grundausbildung sein. Am besten gelingt das durch variables Spielen mit unterschiedlich schweren, verschieden großen Bällen, die zudem auch aus unterschiedlichem Material sind.

## HAUPTTEIL 2: ZIELGENAU WERFEN



Die Teams stehen hinter ihren Bankenden. Jedes Kind hat einen kleinen Ball. Nachdem sie die Bank in unterschiedlichen Bewegungsarten überwunden haben, versuchen sie, ihren Ball vom Bankende aus in das aufgestellte/aufgehängte Ziel zu werfen. Das nächste Kind startet, wenn das vorherige die Bankmitte erreicht hat. Welche Mannschaft hat zuerst eine vorgegebene Anzahl Bälle ins Ziel geworfen oder in vorgegebener Zeit die meisten Treffer erzielt? Beim zweiten Durchgang mit der ungeübten Hand werfen.

### Variationen

In unterschiedlichen Bewegungsarten die Bank überqueren: beid-/einbeinig hüpfen, rückwärts, vorwärts oder seitwärts gehen.

### Materialien

- Basketballkörbe mit eingehängten Schirmen (alternativ offene große Kästen, aufgehängte Reifen, Pappkartons o. ä.), Turnbänke, kleine Plastikbälle, Tennisbälle, Schweifbälle o. ä.

### Organisation

- Die vier bis sechs Mannschaften bleiben bestehen. Für jedes Team wird eine Bank im Abstand von vier bis fünf Metern zu den genannten Zielen aufgestellt.

### Praxistipp

- Wenn die Kinder mit der ungeübten Hand werfen, muss die Wurfdistanz eventuell verringert werden.

## AUSKLANG: BALL AM FUß VERTEIDIGEN



Drei Mannschaften bewegen sich gleichmäßig verteilt in dem Aktionsraum. Dabei führen sie ihre Bälle am Fuß. Das vierte Team (hier Blau) versucht, die Bälle aus dem Aktionsraum hinaus zu spielen und von einer der beiden Abwurflienen aus in ein Depot (z. B. offener, großer Kasten) zu

werfen. Dieses sollen die Ballhalter durch Abschirmen ihrer Bälle verhindern. Jede Mannschaft wird 1-mal zur Ballerobermannschaft. Welches Team hat am schnellsten eine bestimmte Anzahl von Bällen im Depot bzw. in vorgegebener Zeit die meisten Bälle gesammelt?

### Materialien

- Bälle (wahlweise), Markierungshilfen (am besten Hütchen oder vorhandene Linien nutzen), großer, offener Kasten, Markierungsbänder o. ä. (zur Unterscheidung der Teams)

### Organisation

- vier gleich starke Mannschaften bilden, einen Aktionsraum markieren