

**Material:**

- Korb (Kochtopf, Kübel, Eimer, ...)
- Wurfgegenstände (Ball, Stofftier, Wäscheklammer, Putzschwamm, Wollknäuel, Klopapierrolle, ...)

Geheimtipp

Hüftbreiter Stand und leicht gebeugte Knie machen aus dir einen Trefferkönig.

Kernübung:

Versuche möglichst viele Wurfmaterialien im Korb zu versenken!

Variationen:

- Abstand verändern
- Wurfhand wechseln
- Wurfgegenstand verändern
- 2 Gegenstände gleichzeitig werfen
- Bei Wurf 1 Auge schließen
- Bei Wurf 1 Bein anheben
- Schnell im Kreis drehen vor dem Wurf
- Zu Zweit aus dem Gleichgewicht bringen während Wurf
- Gegenstand zuwerfen vor dem Wurf
- Rückwärts stehen und werfen

Bereich:

Motorik - Koordination

Ziele:

- Schulung der Geschicklichkeit
- Schulung der Orientierungsfähigkeit
- Schulung der Reaktionsfähigkeit

Ort:

Wohnung, Garten

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

