**Zielwurfübungen**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Peter\Documents\Gittterleiter.jpg** | **Beschreibung/Anweisung**Werfen mit Bällen auf eine Zielscheibe an der GitterwandPunkte für unterschiedliche Felder vergeben**Materialien**Gitterleiter, verschiedenfarbige Parteibänder, Bälle, 1 Markierungshütchen, 1 Gymnastikreifen |

Kosel, A. (2005). Schulung der Bewegungskkordination. Schorndorf: Hofmann

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Peter\Documents\Zauberschnur.jpg** | **Beschreibung/Anweisung**Zielwerfen auf Matten über eine Zauberschnur**Materialien**2 Hochsprungständer, 1 Zauberschnur, 4/8 Matten, Wurfgegenstände, 1 Gymnastikreifen |

Kosel, A. (2005). Schulung der Bewegungskkordination. Schorndorf: Hofmann

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Peter\Documents\Medizinballwerfen reverse.jpg** | **Beschreibung/Anweisung**Zielwerfen rückwärts mit Medizinbällen in Gymnastikreifen**Materialien**Medizinbälle, 4-6 Gymnastikreifen, 1 Markierungshütchen, 1 Gymnastikreifen |

Kosel, A. (2005). Schulung der Bewegungskkordination. Schorndorf: Hofmann

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Peter\Documents\Medizinball Zielwerfen.jpg** | **Beschreibung/Anweisung**Zielwerfen von Medizinbällen in unterschiedlich weit entfernte kleine Kastenteile**Materialien**Medizinbälle, 4-6 kleine Kastenteile, 1 Markierungshütchen, 1 Gymnastikreifen |

Kosel, A. (2005). Schulung der Bewegungskkordination. Schorndorf: Hofmann

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Peter\Documents\Körbewerfen.jpg** | **Beschreibung/Anweisung**Werfen auf den Basketballkorb aus unterschiedlichen Höhen**Materialien**Basketbälle, 2 Kästen, 1 Gymnastikreifen |

Kosel, A. (2005). Schulung der Bewegungskkordination. Schorndorf: Hofmann

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Peter\Documents\Dosenwerfen.jpg** | **Beschreibung/Anweisung**Zielwerfen auf eine kreative Zielwurfstation von Kindern**Materialien**Tennisbälle, großer und kleiner Kasten, Pylonen, Medizinbälle, …, 1 Markierungshütchen, 1 Gymnastikreifen |

Kosel, A. (2005). Schulung der Bewegungskkordination. Schorndorf: Hofmann

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Peter\Documents\Pylonen treffen.jpg** | **Beschreibung/Anweisung**Tennisball so werfen, dass er auf einem Kasten mit einer Pylone gefangen werden kann**Materialien**Tennisball, 1 Kasten, 1 Pylone, 1 Markierungshütchen, 1 Gymnastikreifen |

Kosel, A. (2005). Schulung der Bewegungskkordination. Schorndorf: Hofmann

**Balancieren**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 Turnbänke hintereinander****C:\Users\Peter\Documents\TB.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
* zu zweit gegengleich gehen und einen Ball zuspielen
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 Turnbänke hintereinander****C:\Users\Peter\Documents\umgedrehte TB.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
* zu zweit gegengleich gehen und einen Ball zuspielen
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **2-4 Gymnastikreifen auflegen****C:\Users\Peter\Documents\Gymnastikreifen.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
* zu zweit gegengleich gehen und einen Ball zuspielen
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tau am Boden****C:\Users\Peter\Documents\Tau.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Reckstangen am Boden****C:\Users\Peter\Documents\Reckstange Boden.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Reckstange auf RB****C:\Users\Peter\Documents\Reckst. RB.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TB auf Gymnastikstäben****C:\Users\Peter\Documents\TB Gymnastikstäbe.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
* **2 TB hintereinander aufbauen**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Reck in unterschiedlicher Höhe****C:\Users\Peter\Documents\Reck.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TB auf Kästen****C:\Users\Peter\Documents\TB Kasten - Kopie.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
* **aneinander vorbei gehen**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Balken am Boden****C:\Users\Peter\Documents\Balken Boden.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
* **aneinander vorbei gehen**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **umgedr. TB auf Kästen****C:\Users\Peter\Documents\umgedr. TB Kasten.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
* **aneinander vorbei gehen**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Balken****C:\Users\Peter\Documents\Balken hoch.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* einen Ball hochwerfen und fangen
* **aneinander vorbei gehen**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **umgedr. TB Wippe****C:\Users\Peter\Documents\Wippe.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** vorwärts gehen
* rückwärts gehen
* mit Blick zur Decke
* mit geschlossenen Augen
* das Gleichgewicht finden
* **gemeinsam das Gleichgewicht finden**
* **aneinander vorbei gehen**
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **WB auf Medizinbällen****C:\Users\Peter\Documents\WB auf Medizinbällen.jpg** | **Beschreibung/Anweisung*** Partner aus dem Gleichgewicht bringen
* Eine Person auf WB – die anderen versuchen durch **vorsichtige**s ziehen und schieben des WB die Person aus dem Gleichgewicht zu bringen
 |