**Zielwurfübungen**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Peter\Documents\Gittterleiter.jpg** | **Beschreibung/Anweisung**  Werfen mit Bällen auf eine Zielscheibe an der Gitterwand  Punkte 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 |