

Bern, 3. April 2020

Zielwurf üben in der Wohnung

Zyklus 1, Fachbereich Bewegung



Du brauchst:

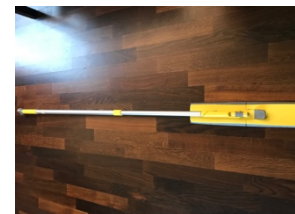
- Verschiedene Gefässe aus Plastik, Karton oder Metall
(Wäschekorb, Pfanne, Messbecher, Teigschüssel, Schuhschachtel, etc.)
- Zeitungspapier
- Klebstreifen/Malerabdeckband

Vorbereitung

1. Knülle aus Zeitungspapier drei verschieden grosse Bälle. Sie sollten etwa so gross sein wie ein Pingpong-Ball, Tennisball und ein Handball. Um die Bälle etwas stabiler zu machen, kannst du sie noch mit Klebstreifen umwickeln.



2. Mache eine Wurflinie am Boden (z.B mit einer Schnur, einem Besen, Malerabdeckband, Küchentuch)



3. Stelle die verschiedenen Gefässe mit drei Schritten Abstand zur Wurflinie auf.



Spielvarianten

a) Versuche die Bälle in die Gefässe zu treffen. Wechsle die Ballgrösse immer wieder.
Wenn es zu schwierig ist, kannst du die Gefässe etwas näher stellen.
Wenn es sehr einfach geht, schiebe die Gefässe etwas weiter weg.

b) Übt zu zweit. Wer hat mit 10 Würfeln mehr Treffer?

c) Punkte werfen. Schreibt vor jedes Ziel, wie viele Punkte es gibt.



d) Der Würfel entscheidet



Mit beiden Händen werfen



Mit der linken Hand werfen



Mit der rechten Hand werfen



Mit geschlossenen Augen werfen



Rückwärts werfen



Mit beiden Bällen gleichzeitig einen Ball werfen