ZIELWERFEN

(Übung 1/4)

Fachliche Begründung:
Geschicklichkeit und Spaß mit einem Partner stehen bei dieser Übung im Vordergrund. Das Gelingen setzt gute Zusammenarbeit voraus. Auge – Hand – Koordination wird mit dieser Übung geschult.

Zielstellung:
Einstellen auf den Partner – Konzentration beim Werfen und Fangen; Geschicklichkeit und Spaß miteinander; gemeinsames Finden von Bewegungsaufgaben und Einbringen eigener Ideen. Das Gelingen setzt gute Zusammenarbeit voraus.

Durchführung:
Der Abstand zwischen dem Werfer und dem Fänger sollte zunächst nicht zu groß sein. Die Kinder können auch ein Kommando für den jeweiligen Beginn des Wurfes vereinbaren.
Wichtig: der Erfolg der Aufgabe hängt von der guten Zusammenarbeit ab.

Variationen:
Erleichterung: Wurfabstand gering halten.
Erschwerungen: Vergrößerung der Distanz, Wurfhand, Fanghand wechseln.
Beide Bewegungsaufgaben lassen sich beispielsweise auch beidhändig, im Hock- oder Kniestand, auf einem Bein stehend oder nach einer Drehung um die eigene Achse ausführen. Der Becher kann über Kopfhöhe gehalten werden. Der Fänger kann mit dem Rücken zum Werfer stehen, sich auf dessen Kommando umdrehen und dann den Radiergummi zu fangen versuchen.

Notizen: