

■ Wurfkoordination



Kondition/
Koordination



1 Langbank
1 großer Kasten
(vierteilig)
1 Gymnastikreifen
1 Handball (Gr. 0)

Durchführung

Eine Bank wird, mit der Sitzfläche nach oben zeigend, schräg an einen vierteiligen hohen Kasten gelehnt. 4 Meter hinter dem Kasten liegt ein Reifen 2 Meter vor einer Wand. Mit einem eingeklemmten Ball zwischen Unter- und Oberschenkel zieht sich der Spieler über die schräge Bank bis auf den Kasten. Auf dem Kasten nimmt der Spieler den Ball auf und steht auf. Aus dieser Position versucht er nun den Ball über den Reifen so an die Wand zu werfen, dass der Ball nach Sprung vom Kasten wieder gefangen werden kann, bevor er den Boden berührt. Ballverlust beim Hochziehen oder bei der Aufnahme auf dem Kasten gilt als ein Versuch! Auch der Wurf bei gleichzeitigem Sprung gilt als Fehlversuch! Jeder Spieler hat 2 Versuche.

Achtung:

- Es muss auf dem Kasten gestanden werden.
- Wurf und Sprung vom Kasten dürfen nicht gleichzeitig erfolgen – erst Wurf, dann Sprung vom Kasten.



Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraft der Arme

Koordination

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise werfen über den Reifen, um ihn nach dem Sprungkasten wieder sicher zu fangen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf dem Kasten beim Werfen und sichere Landung nach Sprung mit Fangen des Balles
- Orientierungsfähigkeit
unterschiedliche Höhen im Blick haben
- Umstellungsfähigkeit
geplantes Werfen und anschließendem Fangen nach Sprung
- Kopplungsfähigkeit
nach Sprung vom Kasten Fangen des Balles
- Reaktionsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles auch bei Abweichungen der geplanten Flugbahn



<https://youtu.be/LvWT3x9Kb98>



Aufsetzer gegen die Wand durch den Reifen	4 Punkte
von Wand zurückprellender Ball gefangen	5 Punkte
beides (Aufsetzer und Fangen) innerhalb eines Versuchs	12 Punkte
Es können max. 24 Punkte bei 2 Versuchen erreicht werden.	