

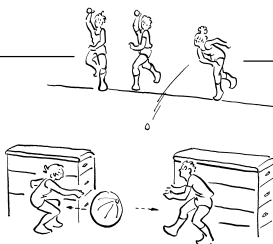
4 Kombinieren

4.1 Wurf-Lauf-Kombinationen

Das Werfen lässt sich mit dem Laufen kombinieren und dadurch unter erhöhter Belastung üben. Es sind weitere, beliebige Kombinationsformen möglich.

Wer trifft, obwohl er vom Laufen ausser Atem ist?

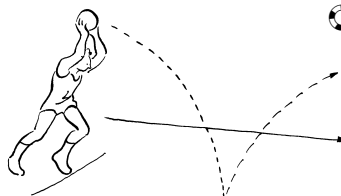
Riesenball-Treffer: Die S stehen hinter einer Linie und werfen kleine Bälle auf den vorbeierollenden Physioball. Dieser wird von 2 Kindern (hinter dem Schwenkasten) hin und her gerollt. Wer den Ball trifft, Holt auf der anderen Hallenseite ein Spielband. Wer erzielt mehr Treffer als die Lehrperson?



☉ Mit etwas Fantasie sind alle Formen im Freien durchführbar.

Ballfangen nach einmaligem Aufprellen: Die S werfen den Ball von einer Linie aus und versuchen, ihn nach einmaligem Aufprellen wieder zu fangen.

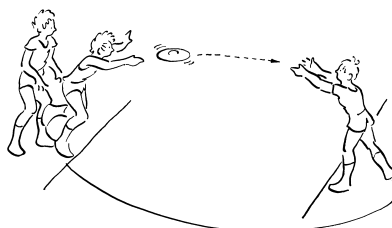
- Den Ball möglichst weit entfernt vom Abwurfort fangen. Welche Abwurftechnik ist die geeignetste?
- Zu zweit: A wirft und B versucht, den Ball nach einmaligem Aufprellen wieder zu fangen. Wechsel.



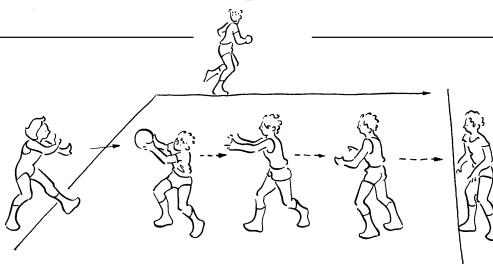
☉ Rückweg vereinbaren.

Werfen und Laufen mit Frisbee: Jeweils 3–5 S stehen sich hinter zwei markierten Linien gegenüber. Das Frisbee wird hin und her geworfen. Nach jedem Zuspil muss auf die andere Seite gelaufen und hinter der entsprechenden Kolonne angeschlossen werden.

- Gruppenwettkampf: Welche Gruppe erzielt am meisten gültige Zuspiele (Frisbeezuspiel muss gefangen werden)? Welche Gruppe erzielt zuerst 10 gültige Zuspiele hintereinander?

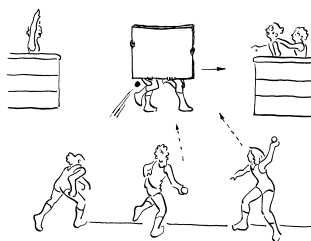


Wer ist schneller, der Ball oder die Läuferin? Ungefähr 5 S bilden die Gruppe A und stehen auf einem Glied mit einem Abstand von einigen Metern. Sie versuchen, auf das Startsignal den Ball möglichst schnell von S zu S zu passen. Gleichzeitig versucht jemand von Gruppe B, schneller im Ziel zu sein als der Ball der Gruppe A.



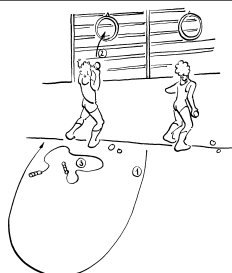
Ungeheuer: 2 S bilden das «Ungeheuer». Sie tragen eine Matte o.Ä. über die Breite der Turnhalle von Kasten zu Kasten. Die restlichen S versuchen, das Ungeheuer zu treffen.

- Gruppenwettkampf: Gruppe A trägt eine Matte 20-mal von einer Seite zur anderen. Jedes Mal müssen 2 andere S die Matte tragen. Wie viele Treffer erzielt Gruppe B in dieser Zeit? Rollenwechsel.



☉ Wer einen Treffer erzielt hat, holt sich in einem entfernten Depot ein Spielband.

Wurf-Biathlon zu zweit: Nach einem Lauf um eine markierte Runde wirft A 3 Bälle auf einen an der Sprossenwand aufgehängten Reifen. Pro Fehlwurf muss er eine Zusatzaufgabe (z.B. 5 Sprünge mit dem Springseil) ausführen. Dann erfolgt mit Handschlag das Startzeichen für B, der mit der Laufrunde beginnt. Welche drei Paare haben zuerst 10 Durchgänge absolviert?



☉ Die S bestimmen die Zusatzaufgabe.