



Koordination



2 Malstangen

Markierungsmaterial
für Abwurfline und
Trefferflächen

3 Handbälle (Größe 0)

Maßband

Ballwurf

Durchführung

Der Spieler steht hinter einer Abwurflinie. Er hat drei Bälle, mit denen er insgesamt 6 Würfe ausführt. Es sind drei Aufgaben zu erfüllen, wobei er für jede Aufgabe zwei Versuche hat.

Aufgabe 1: 6 Meter von der Abwurflinie entfernt stehen zwei Malstangen mit einem seitlichen Abstand von 40 cm, die mit einer Querstange verbunden sind, die 40 cm über dem Boden befestigt ist. Der Spieler soll den Ball unter der Querstange durch werfen. Der Ball darf dabei die Stangen nicht berühren und darf vor dem Durchqueren den Boden nur einmal auftippen.

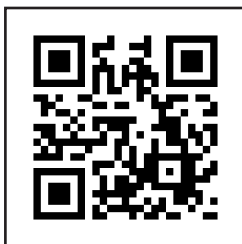
Aufgabe 2: 10 Meter von der Abwurflinie (die Entfernung wird von der vorderen, dem Spieler zugewandten Seite des Quadrats aus gemessen) entfernt wird auf dem Boden ein Zielquadrat von 1,5 x 1,5 Metern mit Klebeband oder mit Markierungstellern gekennzeichnet. Der Spieler wirft den Ball rückwärts über den Kopf und versucht, in das Zielquadrat zu treffen. Die Begrenzungslinien des Zielquadrates gehören zur Trefffläche.

Aufgabe 3: 15 Meter von der Abwurflinie (die Entfernung wird von der vorderen, dem Spieler zugewandten Seite des Quadrats aus gemessen) entfernt wird auf dem Boden ein Zielquadrat von 1,5 x 1,5 Metern mit Klebeband oder mit Markierungstellern gekennzeichnet. Der Spieler wirft den Ball vorwärts und versucht, in das Zielquadrat zu treffen. Die Begrenzungslinien des Zielquadrates gehören zur Trefffläche.



Achtung:

- Bei Aufgabe 1 und 3 muss auf die richtige Schrittstellung (richtiges Bein vorn und eine korrekte Wurfbewegung geachtet werden)
- Bei Aufgabe 2 ist die Ausgangsstellung parallel beidbeiniger Stand mit Rücken zur Wurfrichtung



<https://youtu.be/VIOPsvEXoY>



Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert werfen in ein Ziel
- Umstellungsfähigkeit
präzises Werfen auf unterschiedliche Distanzen



Für jeden gelungenen Wurf gibt es 4 Punkte.

> insgesamt maximal 24 Punkte möglich