

## ■ Wurfkoordination



Kondition/  
Koordination



Langbank

großer Kasten  
(vierteilig)

Gymnastikreifen

1 Handball (Größe 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 drei Versuche. Jedes Kind welches den Ball fängt, obwohl der Ball nicht durch den Boden gespielt wurde, erhält jeweils (für jedes Fangen) einen Punkt.

### Achtung:

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



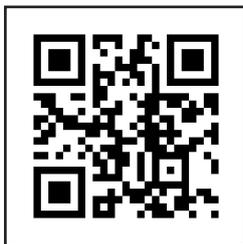
### Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

#### 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>



1 x Reifen getroffen	4 Punkte	1 x Ball von der Wand zurück gefangen	4 Punkte
2 x Reifen getroffen	8 Punkte	2 x Ball von der Wand zurück gefangen	8 Punkte
3 x Reifen getroffen	12 Punkte	3 x Ball von der Wand zurück gefangen	12 Punkte
Es können max. 24 Punkte bei 3 Versuchen erreicht werden.			