

RISIKO-STOSSEN

WURF



© Nicolas Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Abwechselnd stößt je ein Kind beider Teams einen Medizinball in ein Zielfeld, welches in verschiedene Punkte zonen eingeteilt ist. Je weiter der Stoß, desto mehr Punkte erhält das Team. Dabei ist jedoch jede zweite Zone eine „Null-Punkte“-Zone: Landet der Ball in diesen Zonen, geht das Team leer aus. Je Spielrunde stößt jedes Kind zweimal. Welches Team hat am Ende die meisten Punkte?

VARIATIONEN:

- ▲ Ohne „Null-Punkte“-Zonen, dafür mit Ansage: Jedes Kind muss zuvor bekanntgeben, welche Zone es treffen will. Trifft es diese Zone, erhält das Kind bzw. sein Team die Punkte, ansonsten geht das Team leer aus
- ▲ Variation der Stoßtechnik (mit einem Arm / mit dem schwachen Arm / beidarmig)

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Die jeweils übernächsten Kinder dürfen sich bereits am Rand des Zonenfeldes positionieren, um sich einen Medizinball zu holen.

MATERIAL:

- ▲ 3 - 5 Medizinbälle
- ▲ Zoneneinteilung, Punkteschilder

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 10 Stöße je Kind

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet die Wurfdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoßen“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Wurferfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet auf die Disziplin „Medizinball-Stoßen“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs vor und verbessert die allgemeine Wurferfahrung.