

## Sporteinheiten „werfen und fangen“

Aufbau in Stationen an einem Tag draussen oder auch jeden Tag eine Station, an mehreren Tagen draussen oder drinnen. (draussen mit Gummi- oder Lederball, drinnen mit Softball)

### 1. Station:

Ball gegen eine Matratze oder Hauswand etc. prellen

Material: ein Ball, eine Wand oder Matratze

- Man steht mit etwas Abstand zur Wand/Matratze
- Den Ball gegen die Wand / Matratze prellen, einmal auf den Boden kommen lassen und frangen
- Das ganze so oft hintereinander versuchen wie man es schafft



### 2. Station:

Partnerarbeit (mit Mama, Papa oder Geschwistern)

Material: ein Ball, ein Reifen oder Seil, zwei Personen

- Zwei Personen stehen sich gegenüber
- In ihrer Mitte liegt ein Reifen/ oder Seil zum Ring
- Sie prellen sich gegenseitig den Ball zu, so das er immer einen Bodenkontakt im Reifen/ Ring hat



### 3. Station:

Ball zu werfen , gleichzeitig , im Sitz

Material: zwei Bälle, zwei Personen

- Zwei Personensitzen sich gegenüber
- Jeder hat einen Ball
- Sie werfen sich die Bälle gleichzeitig zu

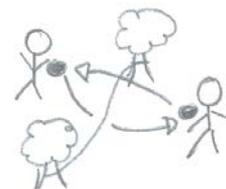


### 4. Station:

Bälle zuwerfen oder Prellen über oder unter ein gespanntes Seil

Material: zwei Bälle, ein Seil, zwei Personen, Möglichkeiten zum spannen des Seils

- Zwei Personen stehen sich gegenüber
- In der Mitte wird ein Seil gespannt, z.B. zwischen zwei Stühlen / zwei Bäumen
- Der Ball wird entweder mit einem Bodenkontakt unter dem Seil dem Partner zugespielt oder dem Partner über dem Seil zugeworfen



5. Station:

Ball in der Luft halten ( kann auch mit Ballon gemacht werden)

Material: ein Ball (Gummi-, Soft- oder Lederball oder auch Ballon)

- Man sitzt auf dem Boden
- Nun versucht man den Ball hoch zu werfen , so das er direkt über einem in der Luft ist und ihn ohne den Platz verlassen zu müssen wieder auf zu fangen



6. Station:

Ball hoch werfen im Stand mit Drehung um die eigene Körperachse

Material: ein Ball

- Man sucht sich einen freien Ort ( wo man sich nicht verletzen kann)
- Der Ball wird so hoch wie möglich und über den Kopf in die Luft geworfen
- Während der Ball in der Luft ist , versucht man sich einmal um die eigenen Achse zu drehen und den Ball dann zu fangen

