

Abpraller

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 1 Hallenecke
- 1 Handball

Übung:



Ihr steht in einer Hallenecke und spielt euch einen Ball über zwei Wände zu. Ein Teilnehmer wirft den Ball, der Partner fängt diesen und spielt ihn zurück.

Abpraller

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Langbank mit der schmalen Seite nach oben mit etwas Abstand parallel vor eine Wand stellen.

Material pro 2 Tn:

- 2 Medizinbälle
- 1 Langbank
- 1 Wand

Übung:



Stand auf der schmalen Seite der Langbank. Beidarmiger Stoss des Medizinballes an die Wand, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Den von der Wand abprallende Ball direkt (bzw. nach einer Bodenberührung) wieder fangen.

Abpraller

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 1 Volleyball
- 1 Wand

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer steht ein bis vier Meter vor einer Wand. Der Partner hinter seinem Rücken wirft einen Ball an die Wand. Der vordere Teilnehmer versucht den Abpraller vor dem Auftreffen des Passes auf den Boden zu fangen. Wechsel nach fünf gelungenen Versuchen.

Balancekünstler

Postenaufbau:

Gleichgewichtsbrett bereitstellen.

Material pro 2 Tn:

- 2 Gleichgewichtsbretter
- 6 Tennisbälle

Übung:



Versucht auf einem Gleichgewichtsbrett die Balance zu halten (Füße parallel oder orthogonal zur Rolle). Mittels Kniebeugen oder gleichzeitigem Jonglieren mit Bällen kann die Übung erschwert werden. Für Fortgeschrittene kann man auch einbeinig auf dem Balancierbrett stehen. Für Anfänger kann der Kamerad Hilfe leisten oder man platziert sich vor einer Wand, an der man sich abstützen kann.

Balancekünstler

Postenaufbau:

Langbank mit der schmalen Seite nach oben stellen.

Material pro 2 Tn:

- 1 Langbank

Übung:



Auf der schmalen Seite der Langbank halbe und ganze Drehungen auf einem Standbein ausführen, ohne von der Bank zu fallen.

Balancekünstler

Posten-Nr.

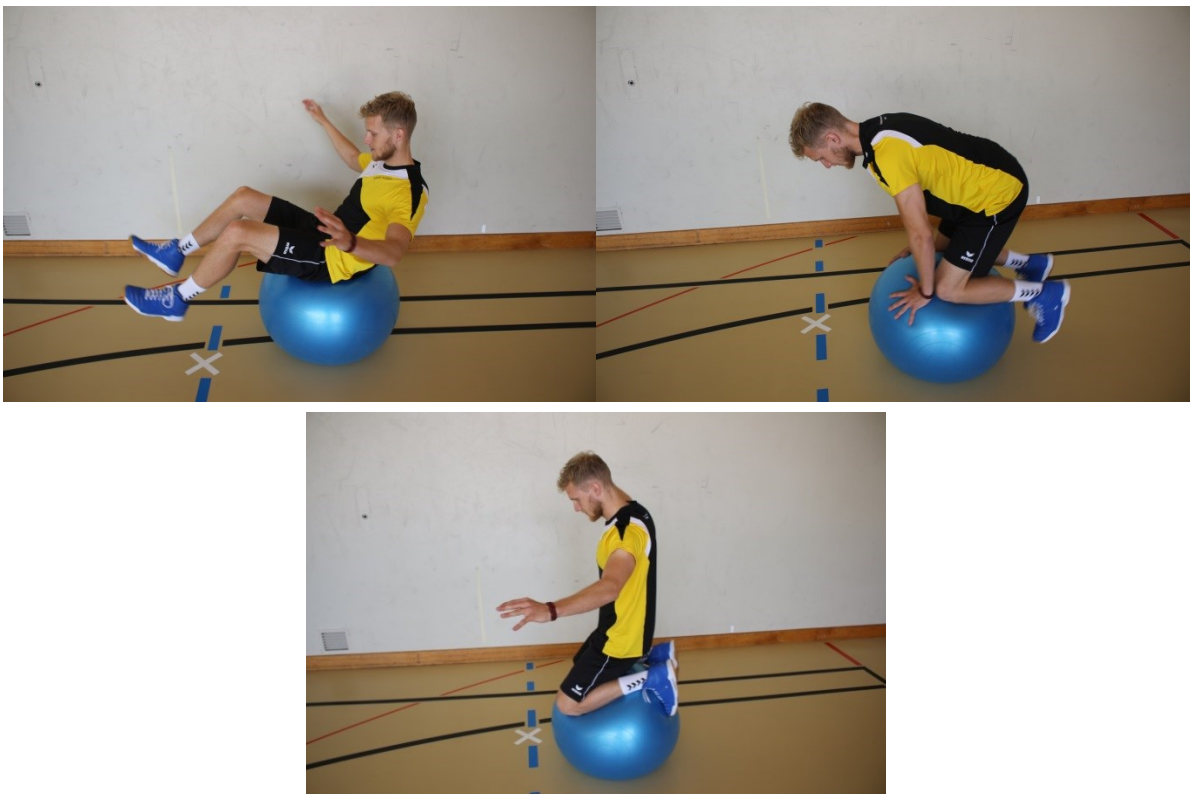
Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Gymnastikbälle

Übung:



Sitz auf dem Gymnastikball, Arme und Beine leicht anheben. Gleichgewicht suchen im Sitz auf dem Gymnastikball.

Variante: kniende oder sogar stehende Position auf dem Gymnastikball einnehmen.

Posten-Nr.

Balancekünstler

Postenaufbau:

Langbank mit der schmalen Seite nach oben stellen.

Material:

- 1 Langbank

Übung:



Positioniere dich vor der Langbank, fixieren einen Punkt an der Dicke oder am Boden und drehe dich schnell 5-8x um die eigene Achse. Anschliessend sofort über die Langbank balancieren.

Balancekünstler

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Pedalos

Übung:



Stehend auf einem Pedalo eine bestimmte Distanz zurücklegen.

Erschwerung: rückwärtsfahren.

Variante: Wettrennen der Gruppenmitglieder über eine vorgegebene Distanz. Bei Bodenkontakt muss sich der jeweilige Teilnehmer um 2m zurückverschieben.

Ballkünstler

Postenaufbau:

Eine Mattenreihe bilden.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)
- 2 Softbälle

Übung:



Stell dich am Anfang der Mattenreihe auf und wirf einen Softball hoch in die Luft. Anschliessend machst du eine Vorwärtsrolle und versuchst den Ball im Stand direkt aus der Luft zu fangen.

Variante: Rolle rückwärts; zwei Rollen etc.

Dribbelkünstler

Posten-Nr.

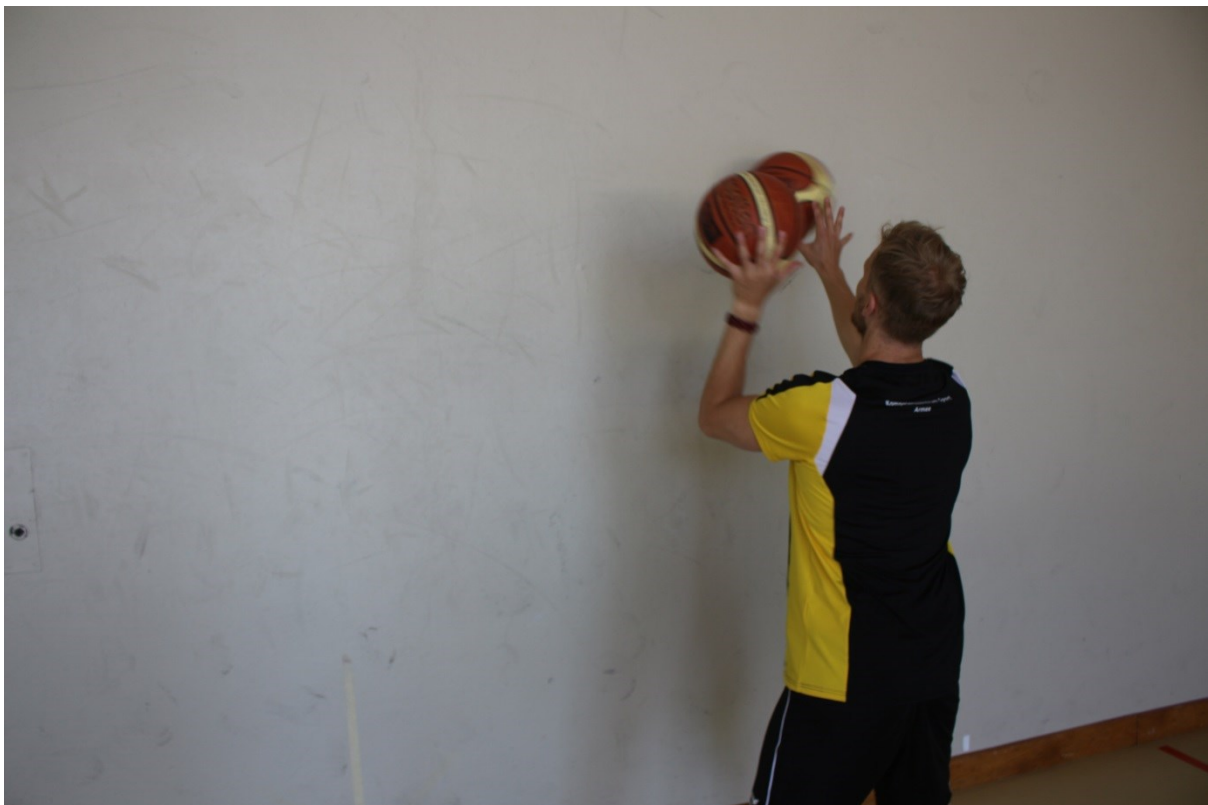
Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 4 Basketbälle

Übung:



Zwei (gleiche) Bälle gleichzeitig im selben oder gegengleichen Takt auf den Boden prellen. Nach zehn Wiederholungen ohne Unterbruch Wechsel zum Prellen gegen die Wand etc.

Dribbelkünstler

Postenaufbau:

Zwei Langbänke mit der schmalen Seite nach oben hintereinander platzieren. Neben beide Bänke jeweils eine kleine Weichmatte legen (auf den gegenüberliegenden Seiten).

Material:

- 2 Langbänke
- 2 Weichmatten (klein)
- 4 Basketbälle

Übung:



Laufe über die schmale Seite der hintereinander aufgestellten Langbänke und prellen dabei einen Basketball. Ab der Mitte wechselt der Ball die Seite und es wird mit der anderen Hand geprellt. Kleine Matten am Boden können die Übung erschweren, da hier zwingend die Seite des Prellens gewechselt werden muss.

Alternativ respektive um die Übung zu erschweren können auch zwei Basketbälle gleichzeitig geprellt werden.

Dribbelkünstler

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Basketbälle

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer prellt einen Rhythmus vor, der zweite Teilnehmer versucht den Rhythmus gleichzeitig zu übernehmen.

Variante I: Der Nachahmer prellt doppelt oder halb so schnell.

Variante II: Übung alleine durchführen, wobei mit einer Hand doppelt so schnell als mit der anderen geprellt wird.

Dribbelkünstler

Postenaufbau:

Ein an zwei aneinandergknüpften Spielbändern befestigter Unihockeyball ist lose um einen Malstab gelegt.

Material pro 2 Tn:

- 2 Malstäbe
- 4 Spielbänder
- 2 Unihockeybälle
- 2 Unihockeystöcke

Übung:



Spiele mit dem Unihockeystock mit Vorhand- und Rückhandschlägen den Ball in Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn um den Malstab.

Variante: Wird der Ball nur mit einem Bänder befestigt (kürzeres Pendel), wird die Übung schwieriger.

Doppeltes Passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Badmintonschläger
- 1 Shuttle
- 1 Fussball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit in einem Abstand von 3-5 Metern gegenüber und spielt euch gleichzeitig einen Fussball und mit Badmintonschlägern einen Shuttle hin und her.

Variante: den Fussball und den Shuttle im selben oder gegengleichen Takt passen.

Dunking

Postenaufbau:

Weichmatten (gross und klein) unter einem Basketballkorb platzieren; davor ein Mini-Trampolin aufstellen.

Material:

- 1 Mini-Trampolin
- 1-2 Weichmatten (gross)
- 4-6 Weichmatten (klein)

Übung:



Spring mit dem Basketball auf das Minitrampolin und versuch den Ball mittels Korbleger oder sogar „Dunking“ im Korb zu versenken.

Jongleur

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Ballons aufblasen.

Material:

- 8 Ballons
- 2 Badminton-/
Tennisschläger
- 4 Shuttles / Bälle
- 6 Jongliertücher

Übung:



Halte zwei, drei oder mehr Ballons durch Schlagbewegungen mit den Händen gleichzeitig in der Luft, ohne dass ein Ballon zu Boden fällt.

Varianten:

- Ballons oder Bälle/Shuttles mit einem Tennis- oder Badmintonschläger in der Luft halten;
- Jongliertücher durch Zupfbewegungen in der Luft halten.

Jongleur

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Übung:



Material:

- 3 Frisbees
- 3 Tennisbälle
- 3 Softbälle (klein)
- 3 Unihockeybälle
- 1 Indiacca
- 1 Badmintonschläger
- 1 Badmintonshuttle
- 3 Jongliertücher
- 1 Gleichgewichtsbrett
- 1 Geräteraumtor
- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Schwedenkasten

Versuche mit verschiedenen Utensilien zu jonglieren:

- Jonglieren einhändig mit 2 Bällen oder beidhändig mit 3 Bällen (Tennis-, Schaumstoff-, Unihockeybälle evtl. sogar Frisbees). Auch auf Balancierbrett stehend möglich.
- Jongliertücher in der Luft halten.
- Badminton Shuttle mit dem Schläger in der Luft halten und dabei absitzen und aufstehen. Halbe sowie ganze Körperdrehungen während dem Jonglieren ausführen. Gleiche Übung kann mit dem Indiacca ausgeführt werden.
- Schaumstoffball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen und mit dem Frisbee auffangen. Schaumstoffball zu zweit gegenseitig zuwerfen und mit dem Frisbee auffangen.

Erleichtern: Das Jonglieren kann auf einer schrägen Unterlage geübt werden (z.B. Türe des Geräteraums; schräg aufgestellte kleine Matten). Die Bälle werden hierzu nicht grade in die Höhe geworfen, sondern auf die schräge Unterlage. Hierdurch erhält der Teilnehmer mehr Zeit, um die Grundbewegung zu erlernen.

Kastensurfer

Postenaufbau:

Ein Schwedenkastenoberteil wird auf drei bis vier Medizin- oder Basketballen gelegt.

Material pro 2 Tn:

- 2 Schwedenkastenoberteile
- 10 Basket-/
Medizinbälle

Übung:



Versuche auf dem Schwedenkastenoberteil stehend das Gleichgewicht zu halten.

Orientierungskünstler

Posten-Nr.

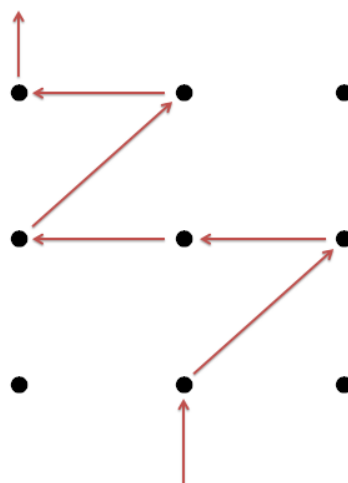
Postenaufbau:

Die Malstäbe in einem Rechteck (3x3) aufstellen.

Material:

- 9 Malstäbe

Übung:



Stellt euch einen beliebigen Weg um die Malstäbe auf die Gegenseite vor, ohne ihn wirklich abzulaufen. Mit geschlossenen Augen wird dieser Weg anschliessend marschiert.

Variante: Ihr gebt eurem Partner die zu absolvierende Strecke vor.

Passspiel

Postenaufbau:

Holmen eines Barrens auf grosser Höhe fixieren. Mittels Hütchen ein Spielfeld um den Barren markieren.

Material pro 2 Tn:

- 1 Barren
- 1 Indiaca
- 4 Hütchen

Übung:



Spielt euch zu zweit mit den Handflächen ein Indiaca über den erhöhten Barren zu. Versucht dabei mit rechts und links zu spielen und das Indiaca möglichst lange in der Luft zu halten.

Variante: Spiel (Wettkampf) um Punkte.

Passspiel

Postenaufbau:

Zwei Langbänke parallel zueinander mit einem Abstand von ca. 4-5 Metern und der schmalen Seite nach oben aufstellen.

Material pro 2 Tn:

- 2 Badmintonschläger
- 1 Shuttle
- 2 Langbänke
- 1 Indiacca

Übung:



Ihr befindet euch gegenüber dem Partner auf der dünnen Seite der Langbankbank stehend und spielt Badminton (bzw. Indiacca).

Passspiel

Postenaufbau:

Zwei Medizinbälle/Gleichgewichtsbretter vis-à-vis in einem Abstand von ca. 3 Metern platzieren.

Material pro 2 Tn:

- 2 Medizinbälle
- 2 Gleichgewichtsbretter
- 1 Volleyball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit im Abstand von ca. 3 Metern gegenüber und werft euch einen Volleyball zu. Dabei steht ihr beide auf einem Medizinball oder einem Gleichgewichtsbrett und versucht im Gleichgewicht zu bleiben. Falls die Übung zu schwierig ist, könnt ihr euch gegenseitig unterstützen (halten/sichern) und zuerst versuchen überhaupt einigermaßen sicher auf dem Medizinball/ Gleichgewichtsbrett zu stehen.

Passspiel

Postenaufbau:

Mittels Hütchen zwei Spielfelder markieren.

Material pro 2 Tn:

- 1 Indiacca
- 8 Hütchen

Übung:



Ihr steht euch in zwei markierten Rechtecken mit einer bestimmten Distanz zwischen den Feldern (ca. 4-5m) gegenüber. Nun spielt ihr euch mit den Handflächen ein Indiacca zu. Versucht mit rechts und links zu spielen und das Indiacca möglichst lange in der Luft zu halten.

Variante: Spiel (Wettkampf) um Punkte.

Passspiel

Postenaufbau:

Zwei Langbänke parallel zueinander mit einem Abstand von ca. 2-3 Metern platzieren.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Medizinball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit auf den vis-à-vis platzierten Langbänken gegenüber und versucht euch gegenseitig durch zuwerfen eines Medizinballes aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass beim Fangen des Balles die Bank verlassen werden muss.

Passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Langbänke parallel zueinander mit einem Abstand von ca. 2-3 Metern platzieren.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Fussball
- 1 Volleyball
- 1 Softball
- 1 Unihockeyball
- 1 Tennisball
- 1 Medizinball
- 1 Handball
- 1 Blitzball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit auf den vis-à-vis platzierten Langbänken gegenüber und passt euch gegenseitig zwei unterschiedliche Bälle zu.

Variante: Zuspiele via Boden

Reaktionsfangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Der Mattenwagen dient als Abgrenzung zwischen den beiden Spielfeldhälften. Mittels Hütchen wird die Spielfeldgrösse gekennzeichnet.

Material pro 2 Tn:

- 1 Mattenwagen (gross; inkl. Matte)
- 1 Volleyball
- 4 Hütchen

Übung:



Ihr werft euch zu zweit gegenseitig einen Volleyball über eine dicke Matte in ein mit Markierhütchen definiertes Feld von 5-6m Länge. Um einen gegnerischen Punkt zu verhindern, muss der Ball gefangen werden, bevor dieser den Boden berührt. Würfe, welche das Spielfeld nicht erreichen oder an der Matte hängen bleiben ergeben einen Punkt für den Gegner. Würfe sind lediglich von unten nach oben erlaubt.

Reaktionsfangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

5-6 Meter vom Schwedenkasten entfernt befindet sich ein Markierungskegel.

Material pro 2 Tn:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Markierungskegel
- 1 Softball

Übung:

selbstständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer sitzt am Boden und ist mit dem Rücken an den Schwedenkasten angelehnt. Seine Beine sind gespreizt, die Arme in Vorhalte und sein Blick ruht auf einem ca. 6 Meter vor ihm stehenden Markierungskegel. Der Partner steht/kniet auf dem Schwedenkasten und lässt mit nach vorne ausgestreckten Armen einen Schaumstoffball fallen. Der sitzende Teilnehmer versucht den Ball zu fangen bevor dieser zu Boden fällt.

Reaktionsfangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Stäbe
- 1 Schwedenkasten

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer stützt sich mit dem Unterarm auf einem Schwedenkasten ab und hält seine Hand leicht geöffnet. Sein Partner hält einen Stab in die Handöffnung des aktiven Teilnehmers (Abstand zwischen Handfläche und Stab: ca. 1 cm) mit dem Stabende an der Handunterkante. Lässt der Partner den Stab fallen, versucht ihn der aktive Teilnehmer so schnell wie möglich zu fangen.

Variante: Übung gleichzeitig mit beiden Händen und je einem Stab pro Hand durchführen. Es wird jeweils nur ein Stab fallen gelassen (Wahlreaktion).

Reaktions- passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 1 Fussball

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ihr steht hintereinander, der hinten stehende ist mit einem Fussball ausgerüstet. Dieser spielt nun den Ball seinem Partner von hinten zwischen den Beinen hindurch oder wirft ihn über seinen Kopf nach vorne. Der vorne stehende muss so schnell wie möglich reagieren und den Ball möglichst früh abfangen.

Reaktions- passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Pauschenpferd auf unterer Höhe fixieren.

Material pro 2 Tn:

- 1 (Pauschen-)Pferd
- 3 Volleybälle

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer steht auf dem Pferd. Die Hände hat er zur Seite ausgestreckt und in den Händen hält er je einen Volleyball. Der Partner steht ca. 1-2 Meter vor ihm und wirft einen weiteren Volleyball zu. Kommt der Pass zum Kopf, so wird der Ball per Kopf zurückgepasst. Kommt der Pass zu Füßen, so wird der Ball mit dem linken oder rechten Fuss (je nach Seite des Passes) zurückgespielt. Kommt der Pass auf einen der ausgestreckten Arme, so muss der in den Händen gehaltene Ball zum Partner gepasst werden und der "neue" Ball gefangen werden. Der Passeur kann die Übung vereinfachen oder erschweren indem er dorthin schaut, wo der Pass erfolgt oder nicht.

Reifenspringen

Postenaufbau:

Reifen zu einem Sprungparcours auslegen.

Material:

○ x Reifen

Übung:



Hüpfe über die am Boden verteilten Reifen. Liegen zwei Reifen auf gleicher Höhe wird mit beiden Beinen abgestanden. Einzelne Reifen werden mit dem der jeweiligen Seite entsprechenden Bein passiert. Die Reifen können vorwärts oder rückwärts hüpfend durchquert werden. Um das Reifenspringen zu erschweren, kann beim Abstehen gleichzeitig der jeweilige Arm auf der gleichen oder sogar gegenüberliegenden Seite gehoben, respektive zur Seite gestreckt werden.

Rundlauf

Postenaufbau:

Folgende Posten in einem Rundlauf aufstellen:

Verkehrte Langbank; kleine Weichmatte auf dem Boden; 7 Malstäbe in einem Slalom positionieren; kleine Weichmatte auf dem Boden; Tau am Boden ausgelegt; Kletterstange maximal herausgezogen; Kippe bestehend aus einer Langbank und zwei Elementen eines Schwedenkastens

Material:

- 1 Kletterstange
- 2 Weichmatten (klein)
- 2 Langbänke
- 1 Schwedenkasten
- 7 Malstäbe
- 1 Tau

Übung:



Ihr absolviert folgende Hindernisse in einem Rundlauf:

- Balancieren über eine Langbank (vorwärts, rückwärts, kriechend);
- Rolle vorwärts über eine kleine Matte;
- Rolle rückwärts über eine kleine Matte;
- Slalom um Malstäbe;
- Balancieren über ein Tau;
- An der Kletterstange von einer auf die andere Seite hangeln, ohne dabei den Boden zu berühren;
- Balancieren über eine Kippe.

Rundlauf

Postenaufbau:

Folgende Posten zu einem Rundlauf anordnen:

- Mittels Seilen eine verbotene Zone an der Sprossenwand markieren;
- Reifen zu einem Sprungparcours auslegen;
- Hürden hintereinander platzieren.

Material:

- 1 Sprossenwand
- 3-5 Seile
- 4-5 Hürden
- x Reifen

Übung:



Klettere über die Sprossenwand ohne die verbotene Zone zu berühren (markiert mit Seilen). Hüpf über die am Boden verteilten Reifen. Liegen zwei Reifen auf gleicher Höhe wird mit beiden Beinen abgestanden. Einzelne Reifen werden mit dem der jeweiligen Seite entsprechenden Bein passiert. Die Reifen können vorwärts oder rückwärts hüpfend durchquert werden. Um das Reifenspringen zu erschweren, kann beim Abstehen gleichzeitig der jeweilige Arm auf der gleichen oder sogar gegenüberliegenden Seite gehoben, respektive zur Seite gestreckt werden. Über die Hürden springend gelangst du zurück zur Sprossenwand.

Skispringer

Postenaufbau:

Zwei Langbänke auf einer Seite an der Sprossenwand auf ca. 1.50m Höhe einhängen. Vor den Langbänken eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Sprossenwand
- 2 Teppichreste
- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Stand auf Teppichresten in der Hocke am oberen Ende der Langbänken (je ein Fuss pro Langbank). An der Sprossenwand rücklings festhalten und sich in Hockposition nach unten gleiten lassen. Am Langbankende Absprung in Skispringerposition (gestreckter Körper)

Variante: Neigung des Anlaufs verändern.

Slalom

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Malstäbe auf einer Linie mit jeweils etwa einem Meter Abstand aufstellen.

Material pro 2 Tn:

- 6 Malstäbe
- 4 Basketbälle

Übung:



Laufe einen Slalom zwischen den Malstäben, währendem du mit zwei Bällen gleichzeitig prellst.

Variante: Mit beiden Bällen gleichzeitig oder alternierend prellen.

Slalom

Postenaufbau:

Mit den Markierungskegel einen Slalom aufstellen (Kegel seitwärts versetzt).

Material:

- 1 Basketball
- 1 Volleyball
- 1 Handball
- 1 Softball
- 1 Tennisball
- 1 Unihockeyball
- 1 Fussball
- x Markierungskegel

Übung:



Laufe einen Slalom zwischen den Markierkegeln, währendem du mit zwei unterschiedlichen Bällen gleichzeitig prellst.

Variante: Mit beiden Bällen alternierend prellen (Rhythmus ändern).

Slalom mit Abschluss

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Markierungskegel einen Slalom zum Handballtor hin aufstellen. Die letzte Markierung befindet sich ca. 7m vor dem Tor. Das Tor mit Seilen in mehrere Zonen unterteilen.

Material:

- 1 Handballtor
- 6 Seile
- 4 Markierungskegel
- 2 Fussbälle

Übung:



Führe einen Fussball im Slalom um die Markierungskegel, mal rechts mal links beginnend. Auf Höhe des letzten Kegels erfolgt ein Torschuss, wobei du versuchst die verschiedenen mit Seilen unterteilten Zonen im Tor zu treffen. Darauf achten, dass sowohl mit dem stärkeren als auch mit dem schwächeren Fuss gedribbelt und geschossen wird.

Slalom mit Abschluss

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Markierungskegel einen Slalom zum Handballtor hin aufstellen. Die letzte Markierung befindet sich ca. 7m vor dem Tor. Das Tor mit Seilen in mehrere Zonen unterteilen.

Material:

- 1 Handballtor
- 6 Seile
- 4 Markierungskegel
- 2 Handbälle

Übung:



Prelle einen Handball im Slalom um die Markierungskegel, mal rechts mal links beginnend. Auf Höhe des letzten Kegels erfolgt ein Torwurf, wobei du versuchst die verschiedenen mit Seilen unterteilten Zonen im Tor zu treffen. Darauf achten, dass sowohl mit der stärkeren als auch mit der schwächeren Hand gedribbelt und geworfen wird.

Slalom mit Abschluss

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mittels Markierungskegel einen Slalom zum Unihockeytor hin aufstellen. Die letzte Markierung befindet sich ca. 7m vor dem Tor. Das Tor mit Seilen in mehrere Zonen unterteilen.

Material:

- 1 Unihockeytor
- 6 Seile
- 2 Unihockeystöcke
- 2 Unihockeybälle

Übung:



Dribble einen Unihockeyball mit dem Stock im Slalom um die Markierungskegel, mal rechts mal links beginnend. Auf der Höhe des letzten Kegels erfolgte ein Torschuss, wobei du versucht die verschiedenen mit Seilen unterteilten Zonen im Tor zu treffen.

Slalom mit Korbleger

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mit den Markierungskegeln einen Slalom aufstellen (Kegel seitwärts versetzt). Der letzte Kegel befindet sich zwischen Korb und Freiwurflinie.

Material:

- 4-8 Markierungskegel
- 2 Basketbälle

Übung:



Prelle einen Basketball im Slalom um die Markierungskegel mal rechts mal links beginnend – auf der rechten Seite prellst du mit der rechten Hand, auf der linken Seite mit der linken Hand. Wird der letzte Kegel erreicht, wird mit einem Korbleger abgeschlossen (Achtung: richtiger Anlaufrythmus „jam-ta-tam“). Von der rechten Seite kommend, wirfst du mit der rechten Hand – von der linken Seite kommend mit der linken Hand.

Tarzan

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Die in der Halle fix installierten Tauen in die entsprechende Position ziehen. Vor das erste und hinter das letzte Tau je ein Schwedenkasten platzieren. Unter den Tauen grosse Weichmatten auslegen.

Material:

- 5 von der Decke hängende Tauen
- 2 Schwedenkasten
- 2 Weichmatten (gross)

Übung:



Versuche dich von einem Tau zum anderen zu hangeln und dabei auf die andere Seite zu gelangen (von Schwedenkaten zu Schwedenkasten).

Zielwurf

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Materialien auf einer definierten Linie am Boden oder auf der Langbank verteilen. Übrige Bälle in einiger Distanz in einem Ballwagen aufbewahren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 3-4 Markierhüte
- 3-4 Malstäbe
- 1 Langbank
- 10 Bälle (diverse)
- 1 Ballwagen

Übung:



Verschiedene Zielobjekte (offene Kastenelemente, Markierhüte, Malstäbe, Bälle, Schaukelringe etc.) aus einer vorgegebenen Distanz (2-8m) mit unterschiedlichen Objekten (z.B. Bälle) treffen.

Zielwurf

Postenaufbau:

Schwedenkastenoberteil entfernen und die Wurfgegenstände in einiger Distanz zum Kasten in einen Ballwagen legen.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 10 Bälle (diverse)
- 2-3 Indiaca
- 2-3 Frisbee
- 1-2 Wurfkörper
- 1 Ballwagen

Übung:



Verschiedene Gegenstände aus einer vorgegebenen Distanz (2-8m) in ein offenes Kastenelement werfen.