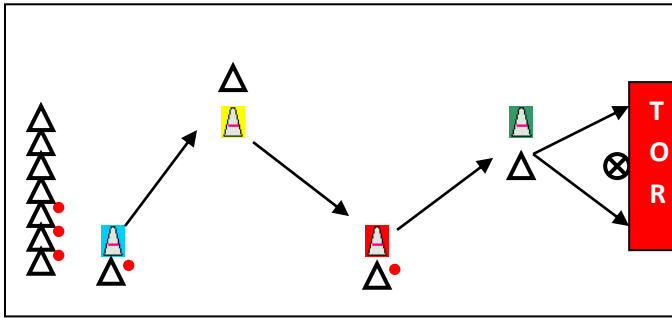


Werfen – Nachlaufen – Fangen - Rhythmus finden



Jedes Hütchen ist mit einer/m SpielerIn besetzt; auf blau und rot werden zu Beginn die Bälle eingesetzt. In weiterer Folge kommen immer mehr Bälle ins Spiel;

WICHTIG: Ball wird immer mit der Außenhand geworfen; Bewegungsausführung (richtige Schrittfolge + richtiger Wurf) vor Bewegungsgeschwindigkeit

1. Beidarmig über Kopf: Schrittfolge egal
2. einarmiger Überkopfwurf (Kernwurf): Schrittfolge egal
3. einarmiger Überkopfwurf: Schrittfolge Wurf re: li – re – li
Wurf li: re – li – re
4. einarmiger Überkopfwurf: Schrittfolge Wurf re: re – re – li
Wurf li: li – li – re
5. einarmiger Überkopfwurf: Schrittfolge Wurf re: re – li – re
Wurf li: li – re – li
6. noch einmal siehe 3: wichtig als Abschluss nochmals die richtige Kombination zwecks besserem Verinnerlichen durchführen

Spielerische Variante: Treffer bei richtiger Schrittfolge mitzählen; Teams bilden und Treffer zählen...