

Ziele: Das MitMachTeam

- ▶ trainiert Bewegung und Konzentration

Arbeitsweise:

- ▶ Übungen werden gemäß den Erklärungen und Abbildungen durchgeführt

Arbeitsmaterial:

- ▶ ein mittelgroßer Ball je Teilnehmer, ein Luftballon je Teilnehmer

Einen Ball werfen und fangen

Beim Zuwerfen eines Balles zu einem Partner werden die Koordination und die Zielgenauigkeit trainiert. Auch hier kann die Schwierigkeit erhöht werden, wenn das Werfen und Fangen des Balls sicher beherrscht wird.

- nach jedem Wurf des Balles zum Partner 2-mal, 3-mal oder 5-mal in die Hände klatschen
- den Ball besonders hoch zuwerfen
- den Ball besonders tief zuwerfen
- den Ball unter einem angehobenen Bein hindurch zuwerfen
- den Rücken dem Partner zuwenden und so den Ball zuwerfen

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes