

Übung: Zielwurf

An der Wand wird ein Zielfeld (ca. 60 x 60 cm) in 2m Höhe an der unteren Kante markiert.

6 Meter (Mädchen 5 Meter) davor befindet sich eine Wurflinie.

Der Ball wird von dieser Wurflinie auf das Ziel geworfen. Den zurückspringenden Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen und ihn dann mit gegrätschten Beinen überspringen.

Danach den Ball fangen, wobei er nach dem Überspringen nur noch einmal den Boden berühren darf.

Zeit: 30 Sekunden.

Wertungstabelle:

Für jeden gelungenen Teil (Treffer ins Ziel / Überspringen des Balles / Fangen des Balles) gibt es je 2 Punkte pro Durchgang.

(maximal 24 Punkte).