

Workshop Fangen und Werfen – Kreiskurs Biel

Thema	Workshop Fangen und Werfen	Datum	19.10.2024
		Leiterin	Corinne Siegenthaler
Lektionsziel	Werfen und Fangen	Material zum Mitnehmen	Jogurtbecher, Ping Pong Bälle

Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Ball werfen: beidhändig, einhändig, rückwärts unter den Beinen durch • Ball zu zweit: einer wirft den Ball, der andere fängt während dem Gehen, während dem Laufen, kreuz und quer • Ball möglichst hoch werfen und der andere soll ihn wieder fangen • Ball auf den Boden prellen und der andere soll ihn wieder Fangen 	Stirnkreis	Volley-Bälle	10
Hauptteil		Stationsbetrieb		
Fangen	Ball fangen, Ball kommt von hinter der 40 Matte drüber		Dicke Matte / Burnerbälle	
Fangen	Kniend einander einen Ball zuwerfen und fangen, man darf sich nur im kleinen Radius bewegen		Verschiedene Bälle	
Rollen	Auf dem Bauch liegend einen Tennisball unter dem Kastenoberteil durchrollen		Tennisbälle und SWK-Oberteil	
Rollen	Mit Tennisball Keulen umwerfen / mit Keule Tennisball einander zu werfen		Keulen	
Hoch werfen	Gletscherspalte: Ball durch (an Ringen) aufgehängten Reifen werfen / alternativ eine Person hält den Reifen		Keulen, Reifen und Tennisball	
Hochwerfen	Verschiedene Bälle / Tiere in den bewegenden Ballwagen werfen		Verschiedene Bälle	
Hochwerfen	Basketball in den Korb werfen		Basketball	
Zielwurf	LB an SPW einhängen und Pylonen platzieren		2 LB, 8 Pylonen	

Zielwurf	Pingpong Ball in den Jogurthbecher werfen Jocker: Trampolin Ball an die Wand		Pingpongbälle / Jogurthbecher	
Zielwurf	Pylonen treffen mit Handball		Handball / Pylonen	
	5 Team zu je 4 Personen vereinfachen und erschweren zusammen einen bestehenden Posten oder erfinden ein neues Spiel Die Themen sind Werfen, Fangen, Rollen, Zielwerfen.			40
Ausklang				
Bälle	Bälle möglichst schnell über LB ins gegnerische Spielfeld werfen. 2 Teams kämpfen gegeneinander Joker: Ein Ballwagenschieber wird bestimmt, ein bewegliches Ziel frei in der Halle zu schieben, 2 Teams kämpfen gegeneinander Wer zuerst sein Balllager im Wagen hat, gewinnt.	Freier Betrieb	LB / zur Unterteilung Bälle Ballwagen	5

Bemerkungen / Nachbearbeitung:

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

Materialliste (zum Mitnehmen)

Weitere Notizen, Hallenskizze