

Wurfkörper: Zielwurf

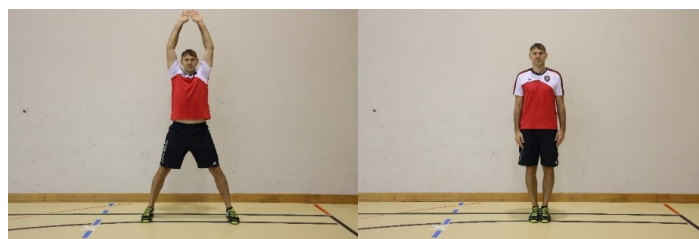
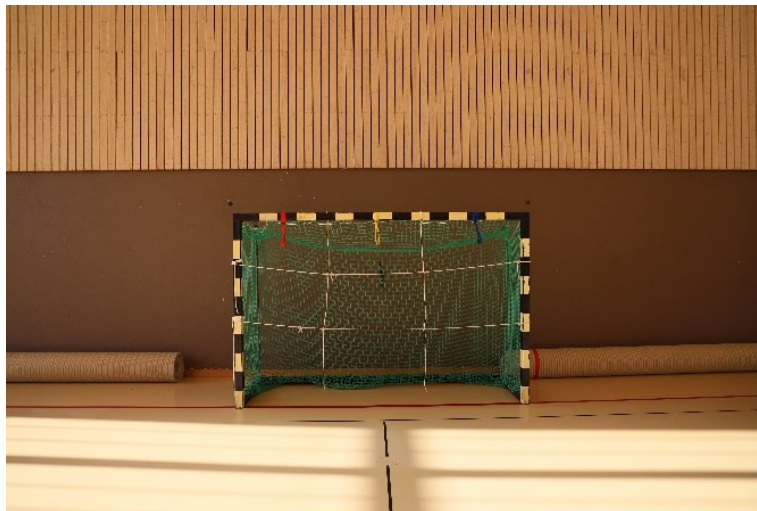
Postenaufbau:

In einem Handballtor mittels gespannten Springseilen verschiedene Zielzonen definieren. Die Zonen durch Markierbänder kennzeichnen.

Material:

- 1 Handballtor
- 6-8 Springseile
- 3 Markierbänder
- 3 Wurfkörper (Heuler)

Übung:



Ein Teilnehmer definiert eine Zielzone (z.B. mit Springseilen unterteilte Zielzonen in einem Handballtor). Die gesamte Gruppe versucht anschliessend das bestimmte Ziel mittels werfen des Heulers zu treffen (3 Versuche pro Teilnehmer von einer bestimmten Linie aus).

Zusatzaufgabe Kräftigen:

Wer keinen Treffer gelandet hat, absolviert eine Kraftübung:
20x Hampelmann.