

Bewegungsfeld: „Laufen, Springen, Werfen/Stoßen“

In die Weite werfen

- vielseitige Wurferfahrungen mit unterschiedlichen Wurfgeräten auf Ziele, in die Höhe und in die Weite aus verschiedenen Positionen sammeln und dabei verantwortungsvoll mit dem Wurfgerät umgehen
- mit unterschiedlichen Wurfgeräten einen Schlagwurf aus verschiedenen Positionen (z.B. der Schrittstellung, Angehen, Anlaufen,...) in die Weite ausführen

In die Weite stoßen

- Stoßerfahrungen mit dem Medizinball (1 kg und 1,5 kg) auf Ziele, über Hindernisse, in die Weite, ein- und beidhändig, aus verschiedenen Positionen sammeln

Ziele	Spiele	Übungen	Wettkampf
Prellwürfe	Abpraller Ball unter der Schnur Aufpraller	Abpraller von der Wand Aufpraller Druckwurf	
Drehwürfe	Fahnen/Stangen treffen Spiele mit der Frisbee	Drehwürfe - Standwurf mit Fahrradreifen - Drehwerfen mit Fahrradreifen - Drehwerfen auf Ziele	
Stoßen	Risikostößen	Medizinball-Stöße - frontal aus dem Stand	„Strecke machen“ Risikostößen

		<ul style="list-style-type: none"> - frontal aus dem Gehen - über eine Leine - aus dem Sitzen - Stoßen in Ziele - seitlich stoßen 	
Schlagwurf	<p>Ball treiben Sprint-Biathlon Ausdauer-Biathlon Treibball Hütchen treffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - frontal aus dem Stand - seitlich aus dem Stand - 3 Anlaufschritte - in die Weite - auf (bewegl. ./ starre) Ziele 	<p>Mannschafts-Zonenwerfen Zielweitwurf über das Tor Zielscheibenwerfen Sprint-Biathlon Ausdauer-Biathlon Wurf-Punkte</p>

In die Weite werfen und stoßen

Ich kann schon:

Ich kann bei Prellwürfen	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Muss ich noch üben
den Ball auf den Boden prellen und wieder auffangen	☺☺☺	☺	☹
den Ball so auf den Boden prellen, dass er ein Hindernis überspringt	☺☺☺	☺	☹
den Ball so auf den Boden prellen, dass mein Partner ihn fangen kann	☺☺☺	☺	☹
den Ball auf den Boden prellen, sich einmal herumdrehen und wieder auf-fangen	☺☺☺	☺	☹
Ich kann bei Schlagwürfen			
auf feststehende Ziele werfen	☺☺☺	☺	☹
auf bewegliche Ziele werfen	☺☺☺	☺	☹
seitlich aus dem Stand weit werfen	☺☺☺	☺	☹
mit 3 Schritten Anlauf weit werfen	☺☺☺	☺	☹
Ich kann beim Stoßen			
Medizinball frontal aus dem Stand stoßen	☺☺☺	☺	☹
Medizinball frontal über eine Leine stoßen	☺☺☺	☺	☹
Medizinball in Ziele stoßen	☺☺☺	☺	☹
Medizinball seitlich stoßen mit rechts, Medizinball seitlich stoßen mit links	☺☺☺	☺	☹
Ich kann beim Drehwurf		☺	☹
einen Fahrradreifen wie ein UFO fliegen lassen	☺☺☺	☺	☹
einen Fahrradreifen auf/in Ziele werfen	☺☺☺	☺	☹
eine Frisbee gleiten/ fliegen lassen	☺☺☺	☺	☹