

KOORDINATION: SOCKENWERFEN

Materialien:



→ 1 Paar Socken, 1 Partner, 1 Topf, 1 Schüssel

Organisation:

- Ein Paar Socken als „Wurfgegenstand“ bereithalten.
- „Trainer“ und „Spieler“ stellen sich in einem Abstand von zwei Metern gegenüber auf.
- Der „Trainer“ hält das Paar Socken in der Hand.
- Der Spieler dreht sich um.



LEICHT	Ich kann ...
Ablauf: → Auf ein Kommando des „Trainers“ dreht sich der „Spieler“ so schnell wie möglich um. Gleichzeitig wirft der „Trainer“ die gefalteten Socken zu. → Der „Spieler“ fängt das Paar, wirft es zurück und dreht sich wieder um.	Wie oft fängst du das Sockenpaar von 10 Versuchen? Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____
MITTEL	Ich kann ...
Variationen: → Der „Trainer“ verändert die Art und Richtung des Zuwerfens. → Er wirft z. B. nicht einfach gerade auf den „Spieler“, sondern: a) seitlich b) nach oben c) nach unten.	Wie oft fängst du das Sockenpaar von 10 Versuchen? Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____
SCHWER	Ich kann ...
Variationen: → Stelle vor dem „Spieler“ zwei verschiedene Gegenstände auf den Boden (z. B. einen Topf und eine Schüssel) a) → Der „Trainer“ gibt jetzt sein Kommando, in dem er einen der beiden Gegenstände nennt. → Der „Spieler“ reagiert sofort, dreht sich um, berührt den genannten Gegenstand und fängt dann das Sockenpaar vom „Trainer“. b) → Den Gegenständen jeweils Farben zuweisen. → Der „Trainer“ hält einen entsprechendfarbigen Gegenstand hoch und gibt so den Gegenstand vor, auf den der Spieler zunächst schlagen muss. → Anschließend wirft der Trainer das Sockenpaar zu. c) → Übung wie oben → Anstelle eines Sockenpaares einen Fußball nutzen.	Wie oft fängst du das Sockenpaar von 10 Versuchen? Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____