



Spielerische Ausdauer – (Ab-) Wurfspiele

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein spielerisches Ausdauertraining.
- erfahren Freude und Spass durch Spielformen.
- festigen das Werfen und Fangen.
- fördern den Gruppendenken.


Hinweise

- Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet.
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 

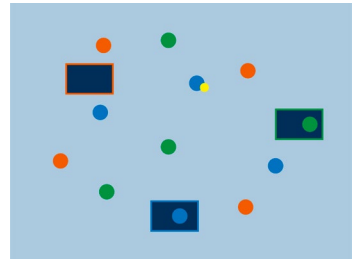
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>

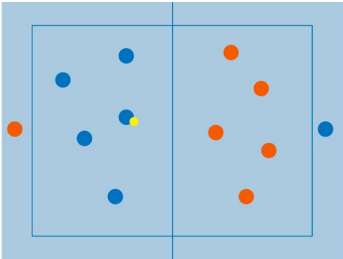
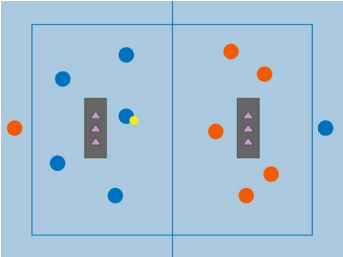
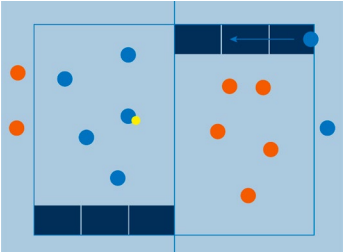
Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
5'	Alle gegen Alle Es spielen alle TN gegeneinander. Bis nur noch ein TN sich im Spielfeld befindet.	Frei im Raum 	Softbälle
⊖ ⊕	- Wer getroffen wird, merkt sich die werfende Person und kann zurück ins Spiel, wenn diese getroffen wurde. + Wer getroffen wird, läuft eine Runde um das Spielfeld und darf im Anschluss wieder am Spiel teilnehmen. + Alle bleiben immer im Spielfeld. Wer jemanden trifft erhält einen Punkt. Wenn jemand den Ball aber fängt, gehen alle Punkte verloren und es wird wieder bei 0 begonnen.		

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Inselball Jedes Team besitzt eine Matte (=Insel) und platziert diese individuell in der Halle. Die Teams werfen sich gegenseitig ab. Getroffene werden auf die eigene Insel verbannt und können sich nur wieder retten, indem sie von dort jemanden mit dem Ball treffen. Welches Team schafft es alle anderen auf die Inseln zu verbannen.	Drei Teams 	7cm Matten, Softbälle, Bündel
⊖ ⊕	- Befreiung von Insel durch Pass von Team - TN - Spiel auf Zeit: gewonnen hat, wer am wenigsten TN auf der Insel + Wenn ein Abschussball gefangen wird, muss werfender TN auf die Insel + Mehr Teams + Mehrere Inseln pro Team		

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
30'	<p>Zweifelderball</p> <p>Zwei Teams spielen gegeneinander und positionieren sich auf ihrer Spielfeldhälfte. Jeweils 1 TN befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite im Aussenfeld. Sobald der erste TN in das Aussenfeld kommt, ist die erste Person berechtigt ins Spielfeld zu gehen. Aus dem Aussenfeld darf ebenfalls abgeschossen werden. Das Aussenfeld kann entweder nur im hinteren Bereich oder rund um das Spielfeld sein.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wer getroffen wird, geht in das Aussenfeld und bleibt. Auch wenn aus dem Aussenfeld jemand getroffen wurde. ● Wer getroffen wird, geht in das Aussenfeld. Befreiung erfolgt durch das Treffen eines TN des gegnerischen Teams. Die letzte Person muss aber immer bleiben. ● Pro Team wird 1 Bombe und 1 Joker ernannt. Der Joker kann beliebig oft abgeschossen werden und bleibt immer im Spiel. Wird die Bombe getroffen ist das Spiel vorbei. ● Jedes Team hat einen Kasten mit 3-6 Hütchen. Die Hütchen dürfen verteidigt, aber nicht berührt werden. Das Team, welches alle Hütchen getroffen hat, gewinnt. ● Auf beiden Aussenlinien werden Matten als Brücken ausgelegt. Über die Brücke kann sich ein TN aus dem Aussenfeld zurück ins Spielfeld befreien. Wer jedoch (per Hand) gefangen wird, muss zurück ins Aussenfeld. 	<p>2 Teams</p>   	Softbälle

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Entspannung TN bilden ein Duo. Sie entscheiden gemeinsam, welche 3 Entspannungsübungen sie gemeinsam ausführen möchten.	Zu Zweit	
	 Atmung Langsam einatmen, bis 5 zählen - kurze Pause, ausatmen, bis 8 zählen. z.B. 5-mal hintereinander	 Atmung Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen, dabei die Lippen leicht aufeinander pressen.	 Gedankenreise Schliessen Sie die Augen und erinnern Sie sich an eine wunderschöne Situation z.B. an einen zärtlichen Kuss.
	 Puls messen Fingerkuppen aufeinanderlegen. Den Puls zwischen Daumen und Daumen, zwischen Zeigefinger und Zeigefinger und zwischen Mittelfinger und Mittelfinger usw. spüren.	 Augen Reiben Sie die Hände, bis sie warm sind. Bedecken Sie nun Ihre Augen so, dass möglichst kein Licht einfällt, während 3 Minuten. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände.	 Muskulatur Beide Hände liegen auf den Oberschenkeln: eine von beiden zur Faust ballen, 15 Sek. halten, dann 45-60 Sek. entspannen und mit der anderen Hand vergleichen.
	 Schultern Einatmen und Schultern nach oben ziehen, kurze Pause. Ausatmen und Schultern nach unten zu den Füßen fallen lassen.	 Füsse Zehen in den Schuhen bewegen: krallen, strecken, drehen, mehrmals hintereinander	
5'	Abschluss und weitere Informationen		