

Passspiel mit Indiaca über Barren

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Holmen eines Barrens auf grosser Höhe fixieren. Mittels Hütchen ein Spielfeld um den Barren markieren.

Material pro 2 Tn:

- 1 Barren
- 1 Indiaca
- 4 Hütchen

Übung:



Spielt euch zu zweit mit den Handflächen ein Indiaca über den erhöhten Barren zu. Versucht dabei mit rechts und links zu spielen und das Indiaca möglichst lange in der Luft zu halten.

Variante: Spiel (Wettkampf) um Punkte.

Passspiel auf Gleichgewichtsbrettern

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Medizinbälle/Gleichgewichtsbretter vis-à-vis in einem Abstand von ca. 3 Metern platzieren.

Material pro 2 Tn:

- 2 Medizinbälle
- 2 Gleichgewichtsbretter
- 1 Volleyball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit im Abstand von ca. 3 Metern gegenüber und werft euch einen Volleyball zu. Dabei steht ihr beide auf einem Medizinball oder einem Gleichgewichtsbrett und versuchen im Gleichgewicht zu bleiben. Falls die Übung zu schwierig ist, könnt ihr euch gegenseitig unterstützen (halten/sichern) und zuerst versuchen überhaupt einigermaßen sicher auf dem Medizinball/Gleichgewichtsbrett zu stehen.

Dunking

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Weichmatten unter einem Basketballkorb platzieren; davor ein Mini-Trampolin aufstellen.

Material:

- 1 Mini-Trampolin
- 1-2 Weichmatten (gross)
- 4-6 Weichmatten (klein)

Übung:



Spring mit dem Basketball auf das Minitrampolin und versuch den Ball mittels Korbleger oder sogar „Dunking“ im Korb zu versenken.

Passpiel auf Langbänken mit Shuttle/Indiaca

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Langbänke parallel zueinander mit einem Abstand von ca. 4-5 Metern und der schmalen Seite nach oben aufstellen.

Material pro 2 Tn:

- 2 Badmintonschläger
- 1 Shuttle
- 2 Langbänke
- 1 Indiaca

Übung:



Ihr steht euch zu zweit auf der dünnen Seite der Langbänke gegenüber und spielt Badminton (bzw. Indiaca).

Ballkünstler

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mit den Weichmatten eine Mattenreihe bilden.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)
- 2 Softbälle

Übung:



Stell dich am Anfang der Mattenreihe auf und wirf einen Softball hoch in die Luft. Anschliessend machst du eine Vorwärtsrolle und versuchst den Ball im Stand direkt aus der Luft zu fangen.

Variante: Rolle rückwärts; zwei Rollen etc.

Skispringer

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Langbänke auf einer Seite an der Sprossenwand auf ca. 1.50m Höhe einhängen. Vor den Langbänken eine grosse Weichmatte platzieren.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Sprossenwand
- 2 Teppichreste
- 1 Weichmatte (gross)

Übung:



Stand auf Teppichresten in der Hocke am oberen Ende der Langbänken (je ein Fuss pro Langbank). An der Sprossenwand rücklings festhalten und sich in Hockposition nach unten gleiten lassen. Am Langbankende Absprung in Skispringerposition (gestreckter Körper)

Variante: Steilheit des Anlaufs verändern.

Reaktions- passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 1 (Pauschen)Pferd
- 3 Volleybälle

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer steht auf einem Pferd. Die Hände hat er zur Seite ausgestreckt und in den Händen hält er je einen Volleyball. Der zweite Teilnehmer steht ca. 1-2 Meter vor ihm und wirft dem auf dem Pferd stehenden Teilnehmer einen weiteren Volleyball zu. Kommt der Pass zum Kopf, so wird der Ball per Kopf zurückgepasst. Kommt der Pass zu Füßen, so wird der Ball mit dem linken oder rechten Fuss (je nach Seite des Passes) zurückgespielt. Kommt der Pass auf einen der ausgestreckten Arme, so muss der in den Händen gehaltene Ball zum Partner gepasst werden und der neue Ball gefangen werden. Der Passeur kann die Übung vereinfachen oder erschweren indem er dorthin schaut, wo der Pass erfolgt oder nicht.

Prellen auf Langbänken

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Langbänke mit der schmalen Seite nach oben hintereinander platzieren. Neben beide Bänke jeweils eine kleine Weichmatte legen (auf den gegenüberliegenden Seiten).

Material:

- 2 Langbänke
- 2 Weichmatten (klein)
- 4 Basketbälle

Übung:



Laufe über die schmale Seite der hintereinander aufgestellten Langbänke und prellen dabei einen Basketball. Ab der Mitte wechselt der Ball die Seite und es wird mit der anderen Hand geprellt. Alternativ respektive um die Übung zu erschweren können auch zwei Basketbälle gleichzeitig geprellt werden. Kleine Matten am Boden können die Übung erschweren, da hier zwingend die Seite des Prellens gewechselt werden muss.

Treffer sammeln

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Materialien auf einer definierten Linie am Boden oder auf der Langbank verteilen. Übrige Bälle in einiger Distanz in einem Ballwagen aufbewahren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Langbank
- 10 Bälle (diverse)
- 1 Indiaca
- 1 Frisbee
- 1 Wurfkörper
- 1 Ballwagen

Übung:



Verschiedene Gegenstände aus einer vorgegebenen Distanz (2-8m) in ein offenes Kastenelement werfen.

Slalom mit zwei Bällen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Malstäbe auf einer Linie mit jeweils etwa einem Meter Abstand aufstellen.

Material pro 2 Tn:

- 6 Malstäbe
- 4 Basketbälle

Übung:



Laufe einen Slalom zwischen den Malstäben, währendem du mit zwei Bällen gleichzeitig prellst.

Variante: Mit beiden Bällen gleichzeitig oder alternierend prellen.