

## Wurfstationen für Zuhause



### Schulkinder:

- 1) Lege dich auf den Rücken. Werfe nun den Ball oder ein anderer Gegenstand hoch und fange ihn wieder auf.
- 2) Werfe einen Ball oder anderen Gegenstand in die Luft, drehe dich währenddessen einmal und fange dann den Ball wieder auf.
- 3) Lege einen Reifen (oder aus einem Seil einen Kreis) in die Mitte von zwei Personen. Werfe deinem Partner mit einem Bodenpass den Ball zu, sodass der Ball bei jedem Wurf im Reifen aufkommt. Das gleiche kannst du auch gegen eine Wand versuchen.
- 4) Stelle einen Korb, Behälter oder ähnliches zwei Meter vor dir auf den Boden und versuche den Ball reinzuwerfen. Vergrößere den Abstand
- 5) Preme den Ball mit einer Hand immer wieder auf den Boden. Versuche das gleiche mit der anderen Hand
- 6) Wenn 5 klappt, versuche dich dabei hinzusetzen und wieder aufzustehen.

### Kleinkinder:

Jeder hat einen Ball in der Hand. Macht Musik an und bewegt euch mit der Musik durch euer Zimmer. Wenn die Musik stoppt, bleibt ihr stehen und Mama oder Papa verraten euch eine Aufgabe, die ihr probieren könnt.

Bitte wählt je nach Alter unterschiedliche Schwierigkeitsstufen aus und wechselt auch mal die Gangart (vorwärts/rückwärts/seitlich/Hopserlauf/Seitgalopp/krabbeln/Krebsgang...).

- 1) Ball um den Tisch rollen
- 2) Auf den Ball setzen
- 3) Ball über dem Kopf halten
- 4) Ball in ein Korb werfen
- 5) Ball durch die Beine durchgeben
- 6) Gehe in den Krebslauf und lege den Ball auf den Bauch
- 7) Ball in die Luft werfen und wieder auffangen.
- 8) Sich gegenseitig mit einem Partner den Ball im Sitzen oder Stehen zuwerfen.
- 9) Ball gegen die Wand werfen und wieder auffangen.
- 10) Ball mit der einen Hand in die Luft werfen und wieder mit der anderen auffangen.

