

Sommersgames

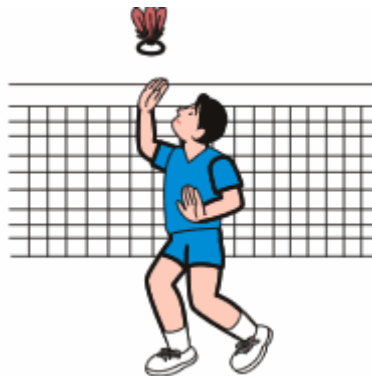
Stationentraining Sek I: Rückschlag-, bzw. Wurfspiele



- Reaktionsfähigkeit
- Geschicklichkeit
- Ballgefühl (mit Schlaginstrument)

Sozialform: Bei jeder Station PartnerInnenwechsel!!

Station 1 „Indiaka“



Aufgabe: Spiel euch das Indiaca hin und her: Mit Hand, Kopf, Fuss u.a.

Niveau A 40 und mehr

Niveau B 30 – 39

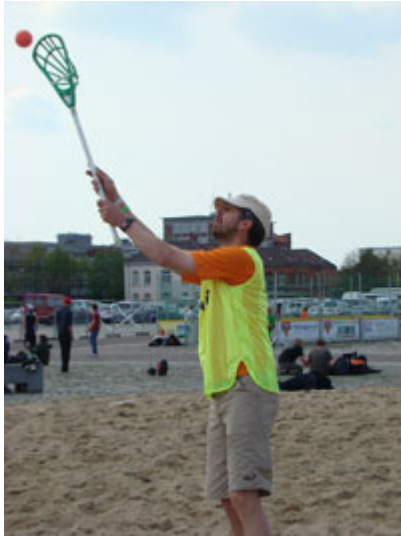
Niveau C 20 -29

Niveau D 15 – 19

Niveau E 10 – 14

Niveau F 5 - 9

Station 2 „La Cross“



Aufgabe: Spiel euch den Ball hin und her, von Körbchen zu Körbchen

Niveau A 30 und mehr

Niveau B 20 – 29

Niveau C 15 - 19

Niveau D 10 – 14

Niveau E 5 – 9

Niveau F 2 - 4

Station 3 „Beachball“



Aufgabe: Spiel euch den Ball hin und her, Distanz ca. 5-7 m

Niveau A	100 und mehr
Niveau B	80 – 99
Niveau C	60 - 79
Niveau D	40 – 59
Niveau E	20 – 39
Niveau F	10 – 19

Variation: Versucht mit der schwächeren Hand zu spielen!!!

Station 4 „Beachvolleyball“



Aufgabe: Spiel euch den Ball hin und her, Distanz ca. 5-7 m (Manchette, Touch, Smash, Kopf, Fuss)

Niveau A	50 und mehr
Niveau B	35 – 49
Niveau C	25 - 34
Niveau D	18 – 24
Niveau E	12 – 17
Niveau F	5 – 11

Station 5 „Frisbee“



Aufgabe: Spiel euch den Frisbee hin und her, Distanz ca. 12 m und mehr (verschiedene Varianten)

Niveau A	50 und mehr
Niveau B	35 – 49
Niveau C	25 - 34
Niveau D	18 – 24
Niveau E	12 – 17
Niveau F	5 – 11

Variation: Versucht eigene Tricks einzuüben!!!

Station 6 „Baseball“



Aufgabe: Spiel euch den Softbaseball hin und her,
Distanz ca. 12 m und mehr (verschiedene
Varianten)

Niveau A	50 und mehr
Niveau B	35 – 49
Niveau C	25 - 34
Niveau D	18 – 24
Niveau E	12 – 17
Niveau F	5 – 11

Variation: Versucht ganz verschieden Wurfvarianten:
(Bogenwurf, Bodenwurf, Aufsetzer u.a.!!!)

Station 7 „Heuler“



Aufgabe: Werft euch den Heuler hin und her, Distanz ca. 30 m und mehr, und versucht ihn jeweils zu fangen

Niveau A	50 und mehr
Niveau B	35 – 49
Niveau C	25 - 34
Niveau D	18 – 24
Niveau E	12 – 17
Niveau F	5 – 11

Station 8 „Speedminton“



Aufgabe: Spielt euch den speziellen Shuttel hin und her,
Distanz ca. 15 m und mehr

Niveau A 50 und mehr

Niveau B 35 – 49

Niveau C 25 - 34

Niveau D 18 – 24

Niveau E 12 – 17

Niveau F 5 – 11