

# Werfen und Fangen

## Eine Ideensammlung

Mit dieser Ideensammlung kannst du verschiedene Stationen probieren und deine Fangkünste prüfen.

Teste die einzelnen Übungen. Bewerte die Übungen anschließend mit Sternen.

*Hast du die Möglichkeit mit Freunden zu vergleichen? Vielleicht könnt ihr euch Tipps geben.*

Sehr einfach



einfach



schwer



sehr schwer

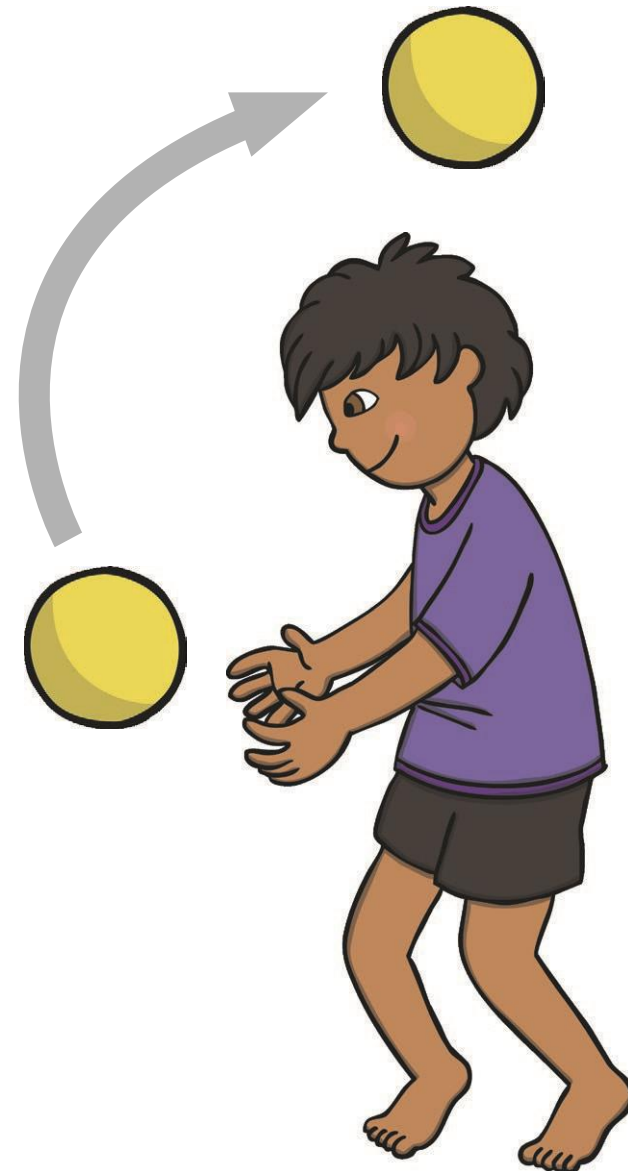




## Station 1

### Übung 1

**Wirf einen Ball hinter  
deinen Kopf und fange  
ihn mit beiden Händen  
hinter dem Rücken.**





## Station 1

### Übung 2

**Wirf den Ball  
von hinter deinem  
Rücken nach vorn  
und fang ihn vor  
dem Körper auf.**

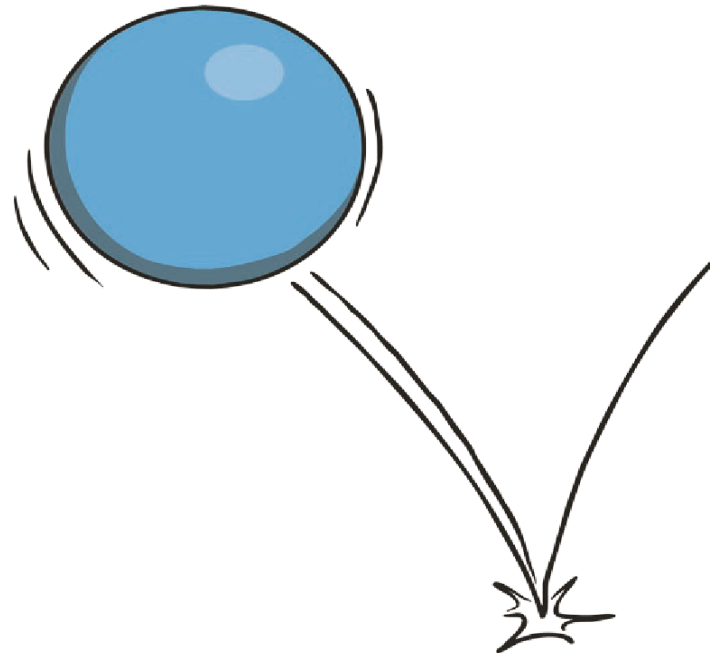




## Station 1

### Übung 3

**Lass den Ball springen  
bevor du ihn  
Hinter dem Rücken  
fängst.**





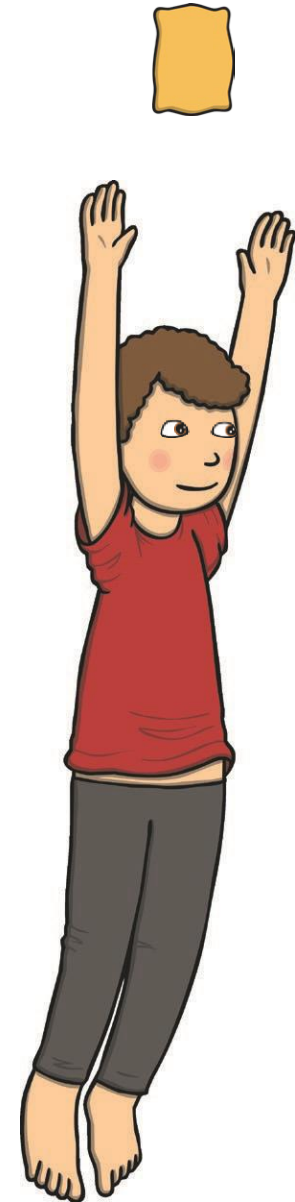
## Station 2

### Übung 1

**Wirf einen Ball oder ein Sockenpaar  
in die Luft.**

**Spring in die Luft und fang dort.**

**Wie hoch kannst du werfen  
und es mit einem Sprung fangen?**





## Station 2

### Übung 2

**Fang den Ball/ das Sockenpaar,  
während du so hoch  
springst wie du kannst.**

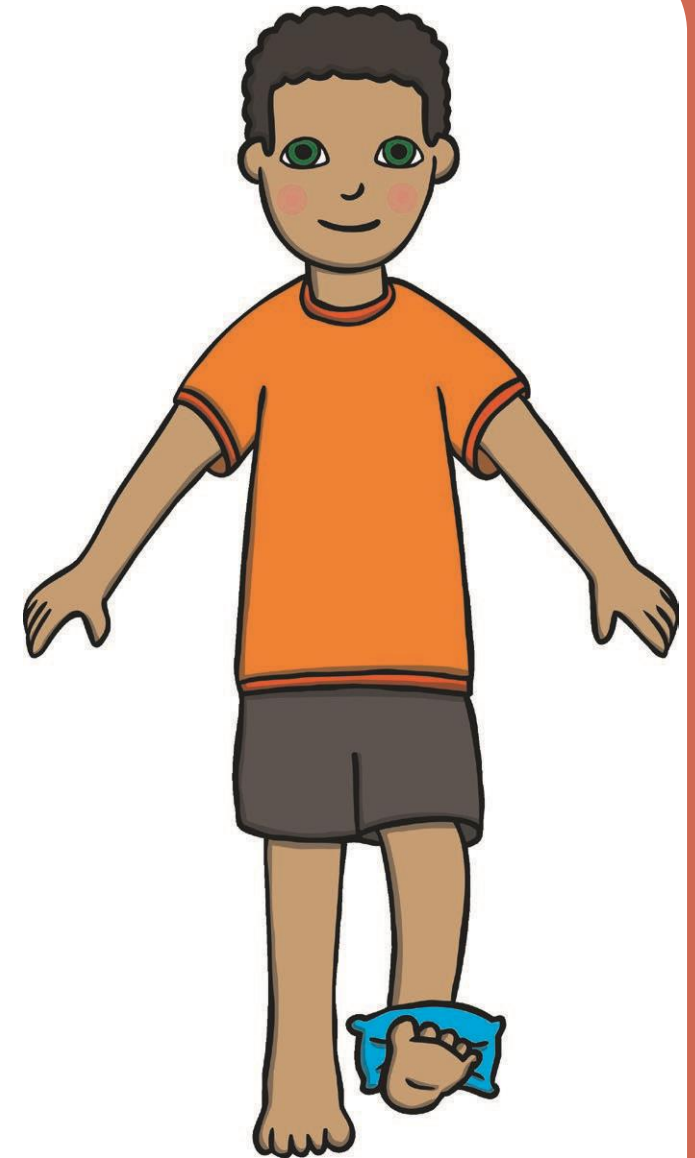




## Station 2

### Übung 3

**Wirf ein Sockenpaar  
in die Luft und fange  
es mit deinem Körper.  
*Wie viele verschiedene  
Stellen an deinem Körper  
können fangen?***





## Station 3

### Übung 1

**Wirf und Fang einen Ball  
oder ein Sockenpaar  
mit einer Hand.**







## Station 3

### Übung 2

**Versuch jedes Mal  
beim Fangen die Hände  
zu wechseln.**





## Station 3

### Übung 3

**Fang den Ball abwechselnd  
Mit einer Hand  
oder beiden Händen.**





## Station 4

### Übung 1

**Klatsche in die Hände 3x  
bevor du fängst.**

**Wie oft kannst du  
klatschen bevor du fängst?**





## Station 4

### Übung 2

**Dreh dich eine halbe  
Runde um dich selbst  
bevor du fängst.  
*Schaffst du eine  
ganze Drehung?***





## Station 4

### Übung 3

**Fang den Ball 3x  
ohne deine Füße  
zu bewegen.**





## Station 4

### Übung 4

**Wenn du nach dem Werfen springst, versuch den Ball in der Hocke zu fangen.**

