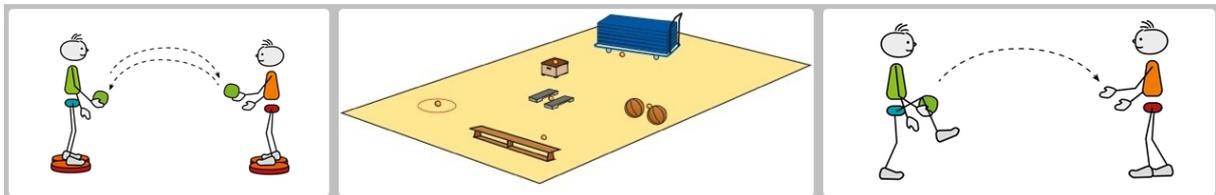




Crossboccia-Zirkel in der Sporthalle

- Zielgenaues Werfen und Koordination -



Vorbemerkungen/Ziele

Es werden insgesamt 12 Stationen aufgebaut.

An den Stationen müssen unterschiedliche Aufgaben gelöst werden, wobei Stationen zur Schulung des zielgenauen Werfens der Crossboccia-Kugel mit Koordinationsstationen immer im Wechsel durchgeführt werden.

Bei den Zielwerf-Stationen wird das Schweinchen auf dem Gerät, davor oder dahinter platziert.

Es werden folgende Materialien benötigt:

Crossboccia-Kugeln, Schweinchen, Stationskarten mit Aufgaben, 2 Frisbee-Scheiben, 2 Familytennis-Schläger, 1 Gymnastikball, 6 Aerosteps, Groß- und Kleingeräte aus der Halle: Kästen, Bank, Mattenwagen, 2 Stepper, 2 Medizinbälle, Gymnastikreifen

Zirkelaufbau

Durchführungshinweise

- Die TN bilden Paare.
- Jede/r TN bekommt drei Kugeln und jedes Paar ein Schweinchen.
- Jedes Paar beginnt an einer beliebigen Station.
- Jedes Paar hat pro Station 5 Minuten Zeit (Wechsel eingerechnet).
- Der Wechsel erfolgt zur nächsthöheren Stationszahl.

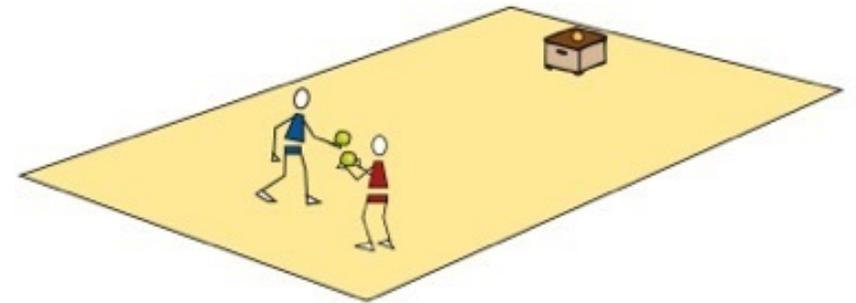
Station 1: Kasten

Geräte:

Große oder kleine Kästen

Aufgabe:

- Das Schweinchen liegt 1 Meter vor dem Kasten. Die Kugel muss vorher die Kastenwand treffen.
- Das Schweinchen liegt auf dem Kasten.
- Das Schweinchen liegt 2 Meter hinter dem Kasten.



Station 2:

Zuspiel mit Frisbee-Scheiben

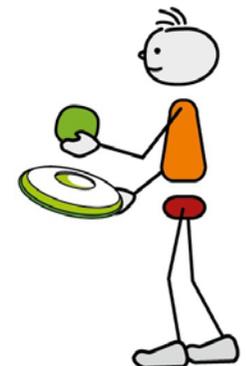
Geräte:

1 Crossboccia-Kugel (CK) und 2 Frisbee-Scheiben

Aufgabe:

Die TN spielen sich die CK mit den Frisbee-Scheiben zu.

Abstand frei wählbar. Achtung! – Die anderen Paare nicht behindern.

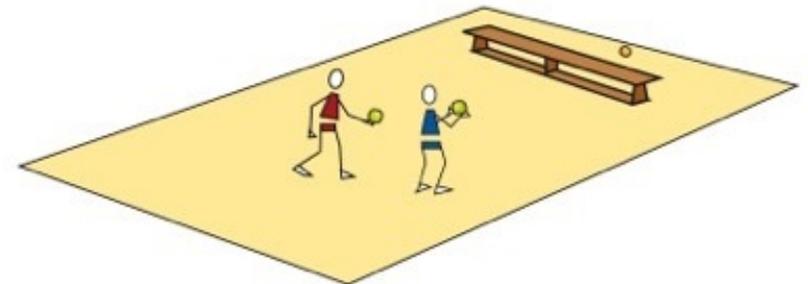


Station 3: Bank

Geräte:
Langbank

Aufgabe:

- Das Schweinchen liegt auf der Bank.
- Das Schweinchen liegt 1 Meter hinter der Bank. Die Kugel muss durch das Bankfenster fliegen oder rollen.



Station 4:

Zuspiel einer Crossboccia-Kugel

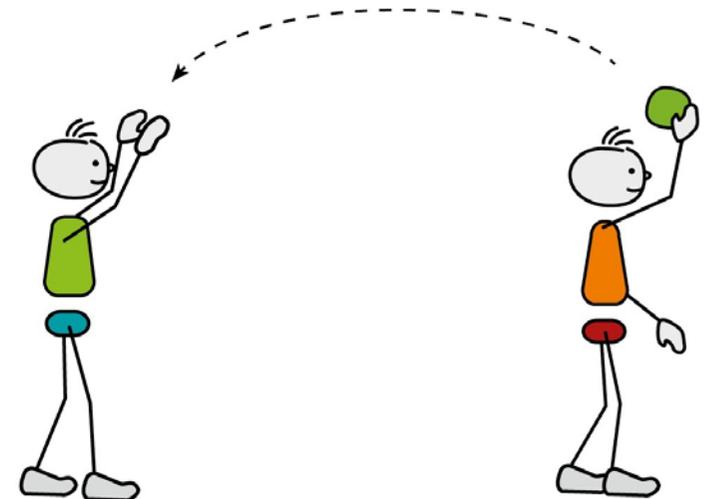
Gerät:

1 Crossboccia-Kugel (CK)

Aufgabe:

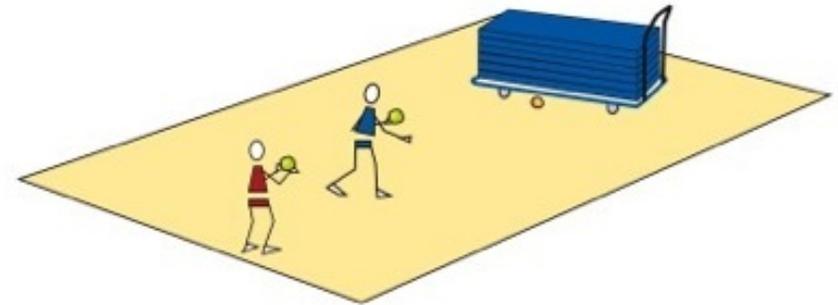
Zwei TN stehen sich im Abstand von 3–5 m gegenüber.

- Die CK hoch oder tief zum/zur Partner/in werfen.
- Die CK rückwärts/nach hinten über den Kopf zum/zur Partner/in werfen.
- Die CK unter einem angehobenen Bein zum/zur Partner/in werfen.



Station 5: Mattenwagen

Geräte:
Mattenwagen



Aufgabe:

- Das Schweinchen liegt vor dem Mattenwagen. Die Kugel muss vorher den Mattenwagen treffen.
- Das Schweinchen liegt auf dem Mattenwagen.
- Das Schweinchen liegt direkt hinter dem Mattenwagen. Die Kugel kann über oder unter den Wagen hindurch gespielt werden.

Station 6:

Zuspiel mit Familytennis-Schlägern

Geräte:

1 Crossboccia-Kugel (CK) und 2 Familytennis-Schläger

Aufgabe

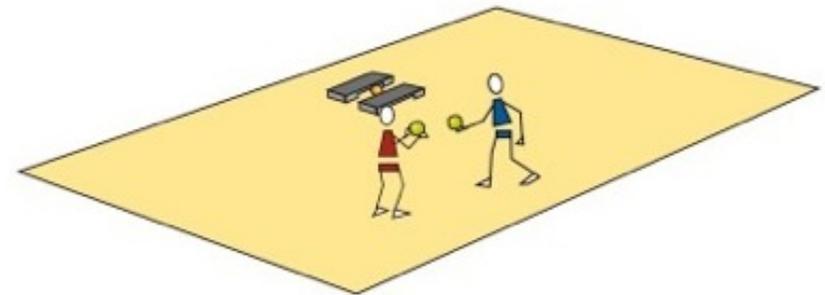
Die TN spielen sich die CK mit den Familytennis-Schlägern zu.

Abstand frei wählbar. Achtung! – Die anderen Paare nicht behindern.

Station 7: Stepper

Geräte:

Zwei Stepper stehen im Abstand von 1 Meter hintereinander.



Aufgabe:

- Das Schweinchen liegt zwischen den Steppern.
- Das Schweinchen liegt auf dem hinteren Stepper.

Station 8:

Zuspiel mit zwei Crossboccia-Kugeln auf einer wackeligen Unterlage

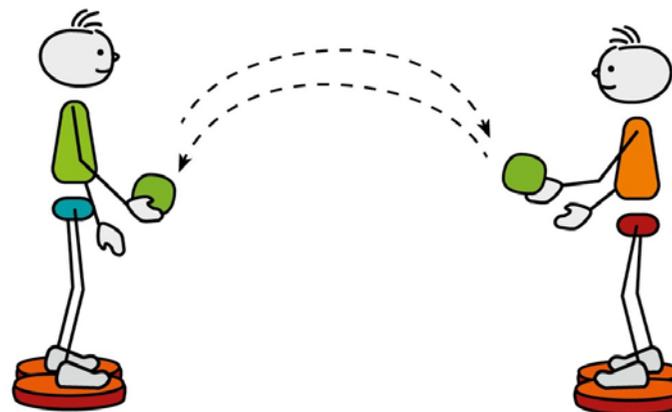
Geräte:

2 Crossboccia-Kugeln (CK) und 2
Aerosteps

Aufgabe:

Jede/r TN hat eine CK und steht
auf einem Aerostep.

Die TN spielen sich die CK zu.



Station 9: Medizinbälle

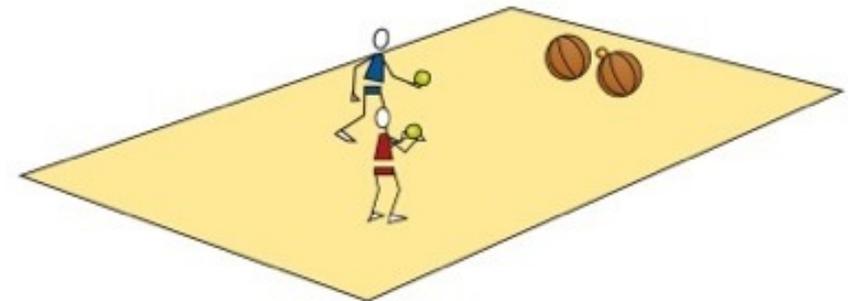
Geräte:

Zwei Medizinbälle liegen knapp nebeneinander.

Aufgabe:

Das Schweinchen liegt hinter den Medizinbällen.

Die Kugel muss durch die Medizinballgasse rollen.



Station 10:

Zuspiel mit Crossboccia-Kugel und Gymnastikball auf einer wackeligen Unterlage

Gerät:

1 Crossboccia-Kugel (CK), 1 Gymnastikball und 2 Aerosteps

Aufgabe:

Ein/e TN hat die CK, der/die andere TN den Gymnastikball.

Beide TN stehen auf einem Aerostep.

Die CK zuwerfen und den Gymnastikball zu prellen.

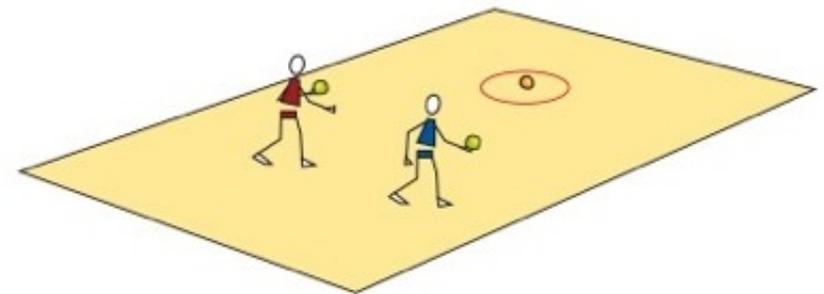
Station 11: Reifen

Geräte:
1 Reifen

Aufgabe:

Das Schweinchen liegt im Reifen.

Die Kugel muss in den Reifen und so nah wie möglich an das Schweinchen platziert werden.



Station 12:

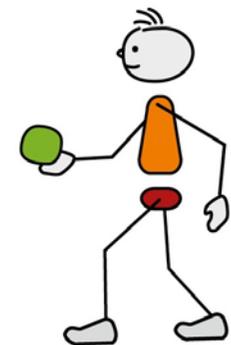
Zuspiel mit zwei Crossboccia-Kugeln

Geräte:

2 Crossboccia-Kugeln (CK)

Aufgabe:

Die TN spielen sich die CK gleichzeitig zu. Immer beide Hände rechts/links im Wechsel einsetzen.



Wurfvarianten (z.B. unter einem Bein durchwerfen) ausprobieren.