



# J+S-Kids: Einführung Tchoukball - Lektion 8

## Würfe mit Anlauf

### Autorin

Greber Buschbeck Carole, J+S Fachleiterin für Tchoukball

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 8 – 9 Jahre  
Gruppengrösse 12 [4-20]  
Kursumgebung Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle  
Sicherheitsaspekte Siehe Grundlagendokument

### Zielsetzungen/Lernziele

Lernen, mit Anlauf auf den Rahmen zu werfen.

### Hinweise

Siehe Grundlagendokument

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Aufwärmen</b> Die willkürlich in der Halle verteilten Turngeräte benutzen (Ringe, Kisten, Turnmatten, dicke Turnmatratzen usw.).	Verschiedene Übungen nach Wahl des Leiters.	Nach Wahl des Leiters
10'	<b>Der Piratenwolf</b> Eine Art Fangen: Ein Wolf läuft und versucht einen Kameraden zu berühren, der damit zum Wolf wird und mit ihm Rollen tauscht. Um sich vor dem Wolf zu retten kann man sich auf eines der Geräte, die in der Halle stehen, setzen / darauf klettern. Rasch einen anderen Wolf wählen, falls einer es nicht schafft, jemanden zu berühren.		Nach Wahl des Leiters

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Anlauf mit zuwerfen</b> Der Ballbesitzer läuft drei Schritte auf Marken auf dem Boden, springt und wirft seinem Partner den Ball zu. Nach mehreren Versuchen werden die Rollen getauscht. Bemerkung: Darauf achten, dass die Spieler nicht über das falsche Bein werfen! <sup>1</sup>	In Zweiergruppen, einander gegenüber stehend.	Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle, Objekte, die auf dem Boden Marken andeuten (z.B. Klebeband)
10'-15'	<b>Anlauf mit Schuss auf Rahmen</b> Wie in der vorigen Übung, aber der Spieler spielt nicht seinem Partner einen direkten Pass zu, sondern wirft den Ball auf den Rahmen. Der Mitspieler versucht, den Ball nach dem Wurf aufzufangen. Die Seite variieren, von welcher der Wurf durchgeführt wird (links-rechts).		Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle, Objekte, die auf dem Boden Marken andeuten (z.B. Klebeband)

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'-25'	<b>Bipolares Spiel: 5:5</b> Offizielle Tchoukball-Regeln.	Mehrere Mannschaften von 5 Spielern bilden. Es wird auf dem ganzen Feld (ca. 15x26m, ein Rahmen auf jeder Grundlinie) gespielt.	Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle, Kennzeichen zur Unterscheidung der Mannschaften
5'	Ausklang nach Wahl des Leiters	Nach Wahl des Leiters	Nach Wahl des Leiters

<sup>1</sup> Ein Wurf über das falsche Bein heisst, das Standbein ist vorne und auf der gleichen Seite wie der Wurfarm.

