

Voraussetzungen

- Gruppen mit je 8 Schülern
- 1 Basketball pro Gruppe
- 2 Mannschaftsbänder pro Gruppe

Vorbereitung

Pro Gruppe werden zwei Spieler, die „Tiger“, durch ein Mannschaftsband gekennzeichnet.

Durchführung

Die Spieler jeder Gruppe bilden einen Kreis. Die beiden „Tiger“ befinden sich in der Kreismitte. Die Außenspieler spielen sich den Ball zu. Aufgabe der „Tiger“ ist es, den Ball abzufangen.

Ziel/Spielende

Fängt ein „Tiger“ den Ball, wechselt er den Platz mit dem Außenspieler, der den Ball als Letztes berührt hat.

Variationsmöglichkeiten

- Es wird gezählt, wie oft es den „Tigern“ in einer festgelegten Zeit gelingt, den Ball zu berühren. Danach wechseln die „Tiger“.
- Jede Gruppe erhält ein Spielfeld, sodass der Raum begrenzt wird.



Voraussetzungen

- 1 Seil pro Schüler
- 8 Hütchen
- 8 Übungskarten, die vorher kopiert, auseinandergeschnitten und ggf. laminiert werden müssen

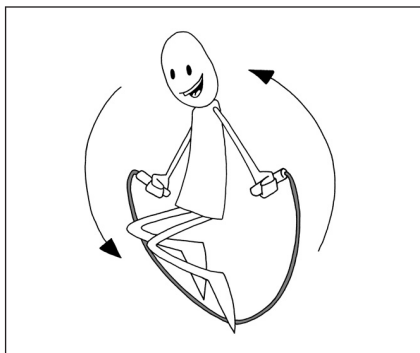
Vorbereitung

Die acht Hütchen werden in der Halle verteilt und an jedes Hütchen wird eine Übungskarte gelegt.

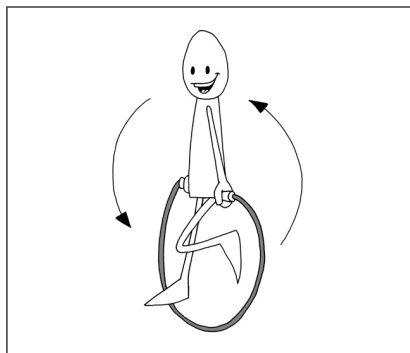
Durchführung

Jeder Schüler bekommt ein Seil. Anschließend geht er an ein Hütchen und übt die auf der Karte beschriebene Sprungvariante. Danach geht er an ein anderes Hütchen, übt diesen Sprung und so weiter. Die Reihenfolge der Übungen spielt keine Rolle.

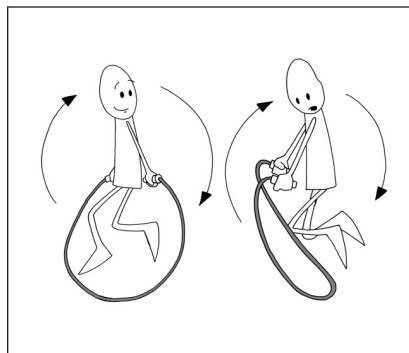
Sprung 1



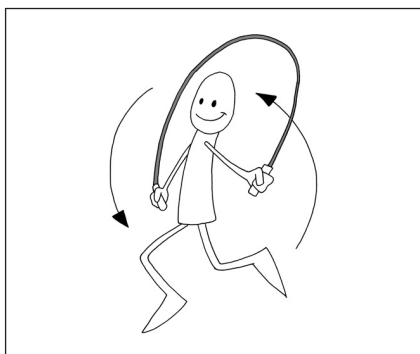
Sprung 2



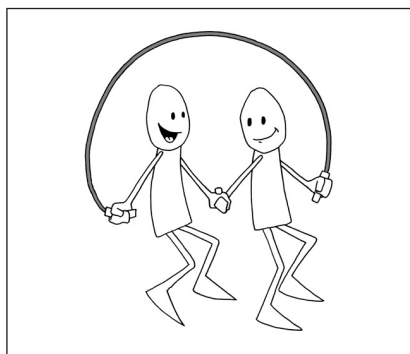
Sprung 3



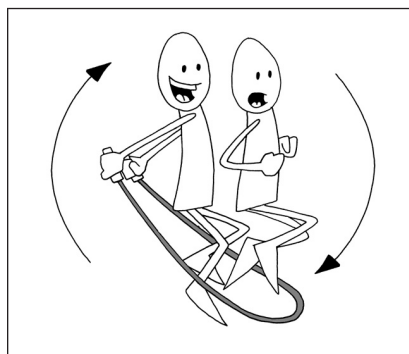
Sprung 4



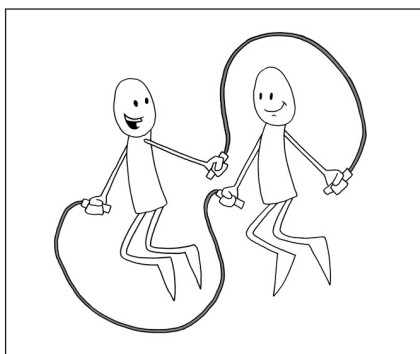
Sprünge zu zweit nebeneinander



Sprünge zu zweit hintereinander



Sprünge zu zweit miteinander



Sprünge zu dritt

