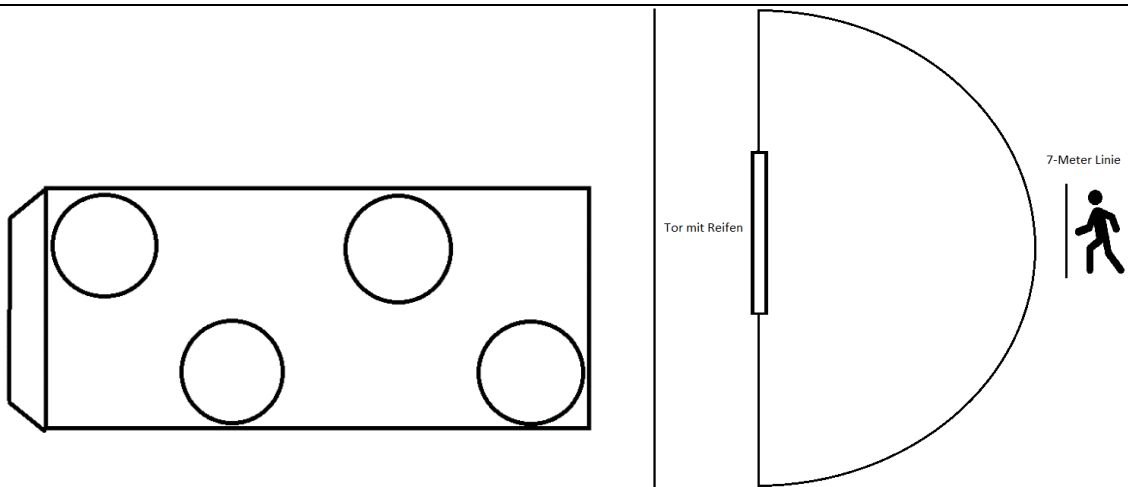


# Station 1: Torwand mit Reifenzielen

**Materialien:** Tor, Reifen, Kabelbinder, Frisbee

**Aufbau:** Mehrere Reifen werden am Torrahmen befestigt



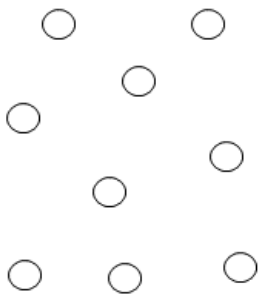
**Spiel:** Versucht aus einer Entfernung von ca. 7 Metern (7-Meter-Linie vom Handball) mit einer Frisbee durch die Reifen zu werfen.

**Ziel des Spiels:** 10 Treffer für die Codekarten

## Station 2: Zielwurf mit Sandsäckchen

**Materialien:** Sandsäckchen, kleine Hütchen oder Pylonen, Startmarkierung

**Aufbau:** Mehrere Hütchen werden falsch herum auf an einer Stelle auf dem Hallenboden verteilt. In einigen Meter Entfernung wird eine Startmarkierung gelegt.



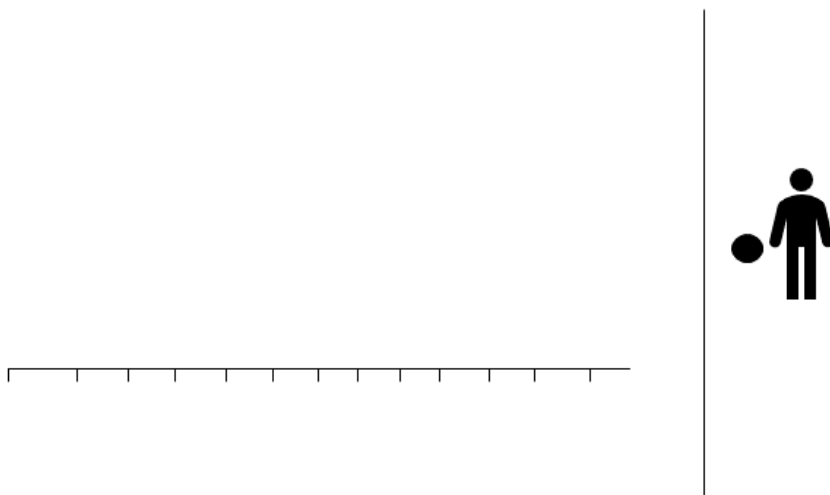
**Spiel:** Versucht mit dem Sandsäckchen von der Startmarkierung aus in die umgedrehten Hütchen zu werfen

**Ziel des Spiels:** 10 Treffer mit dem Sandsäckchen in die Hütchen

## Station 3: Medizinballwerfen

**Materialien:** Medizinball, Startmarkierung, Maßband

**Aufbau:** Startmarkierung wird auf dem Hallenboden gelegt. Maßband kann zur groben Einschätzung schon etwas abgerollt werden.



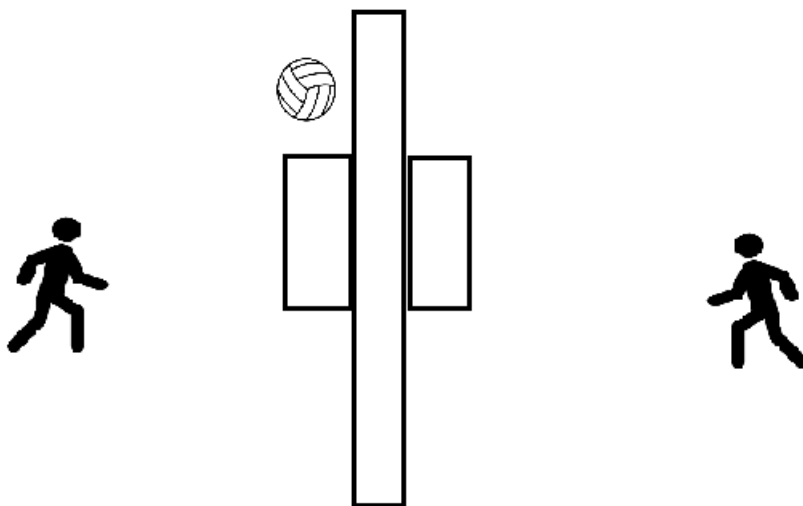
**Spiel:** Versucht mit dem Medizinball so weit wie möglich zu werfen. Misst die Weite nach jedem Versuch mit dem Maßband. Alle Versuche werden zur Gesamtweite addiert.

**Ziel des Spiels:** 30 Meter Gesamtweite

## Station 4: Pässe mit Sichtbarriere

**Materialien:** Ball, große Matte als Sichtbarriere, 2 Kästen

**Aufbau:** Die große Matte wird zwischen zwei Kästen eingeklemmt und als Sichtbarriere benutzt



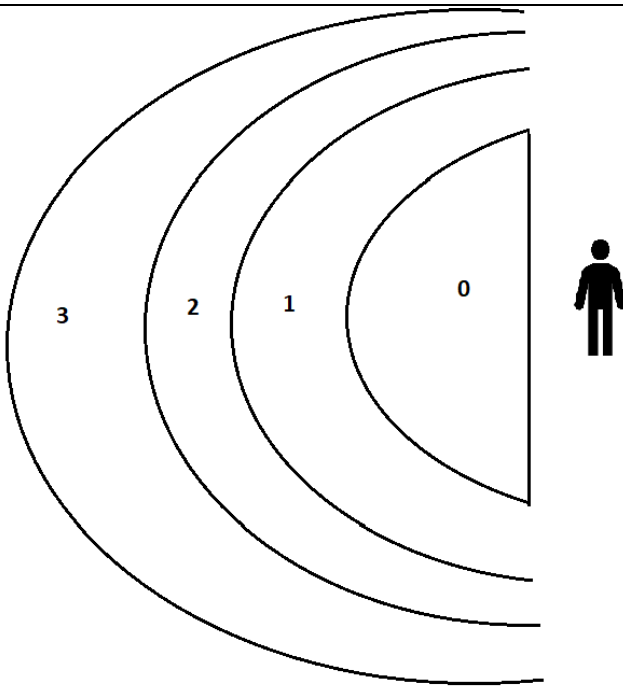
**Spiel:** Werft zu zweit den Ball über die große Matte hin und her und versucht den Ball zu fangen

**Ziel des Spiels:** 20-mal den Ball fangen für die Codekarten

## Station 5: Zonen-Frisbee

**Materialien:** Frisbee, Startmarkierung, Markierung für die Zonen

**Aufbau:** Startmarkierung wird auf dem Hallenboden gelegt. Die einzelnen Zonen sind abgesteckt. Für die von der Startmarkierung an der weitesten entfernten Zone gibt es 3 Punkte.



**Spiel:** Versucht mit der Frisbee in die Zonen zu werfen. Bleibt die Frisbee in Zone 1 liegen erhältet ihr 1 Punkt, bleibt sie in Zone 2 liegen 2 und in Zone 3 bekommt ihr 3 Punkte

**Ziel des Spiels:** 50 Punkte

# Station 6: Vor und hinter dem Körper werfen und fangen

**Materialien:** Ball

**Aufbau:** Es wird kein Aufbau benötigt.



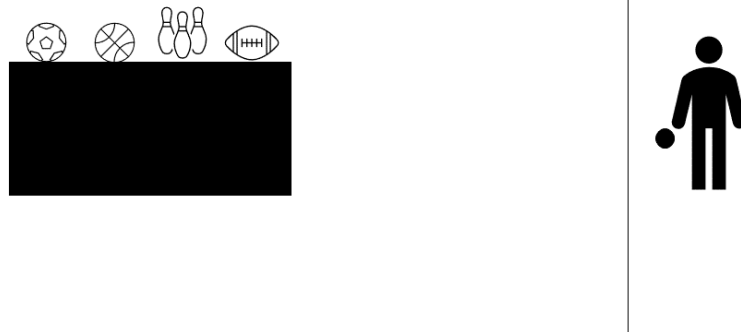
**Spiel:** Werft den Ball vor eurem Körper hoch und versucht ihn hinter dem Körper zu fangen. Danach versucht ihr es andersherum, also hinter dem Körper werfen und vor dem Körper fangen

**Ziel des Spiels:** 20-mal fangen

## Station 7: Gegenstände abwerfen

**Materialien:** Kasten, verschiedene Gegenstände, Startmarkierung, Ball

**Aufbau:** Auf einem Kasten werden verschiedene Gegenstände gelegt und in einigen Metern Entfernung eine Startmarkierung gelegt.



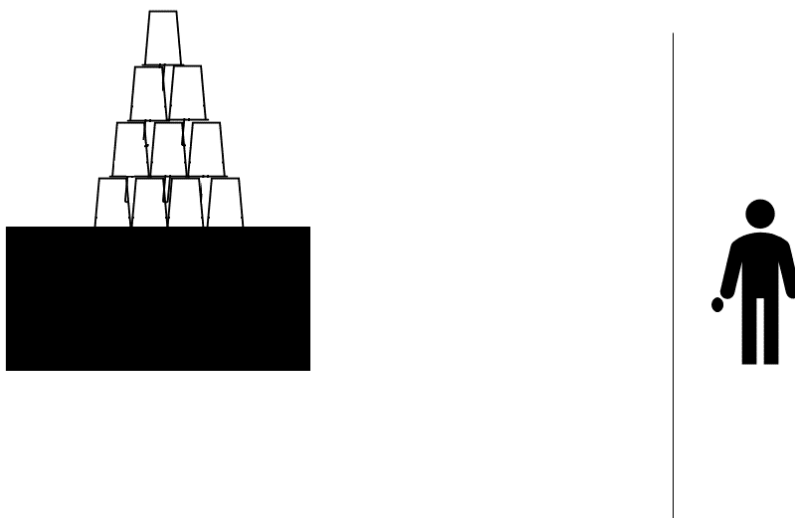
**Spiel:** Versucht mit dem Ball ein Gegenstand vom Kasten zu werfen. Mit dem Gegenstand, der vom Kasten auf dem Boden gefallen ist, müsst ihr nun versuchen, den nächsten Gegenstand zu treffen.

**Ziel des Spiels:** Alle Gegenstände vom Kasten werfen

## Station 8: Becherwurf mit Tischtennisbällen

**Materialien:** Kasten, Kunststoffbecher, Startmarkierung, Tischtennisball

**Aufbau:** Auf einem Kasten wird eine Pyramide mit 10 Kunststoffbechern aufgebaut. In einigen Metern Entfernung wird die Startmarkierung gelegt.



**Spiel:** Versucht mit dem Tischtennisball alle Becher vom Kasten zu werfen.

**Ziel des Spiels:** Pyramide 2-mal abräumen