



## Zirkel „Wurf – Schuss - Treffer“

### **Durchführung des Zirkels:**

- Die Stationen werden zu zweit absolviert
- An jeder Station dürfen die TN die Lösung der Aufgabe mehrere Male erproben.
- Jeder TN hat insgesamt 5 Versuche, das Ziel zu treffen. Die Anzahl der erfolgreichen Würfe, Schüsse bzw. Schläge werden notiert.
- Nach der Absolvierung der Stationsaufgabe wählen die Paare eine unbesetzte noch nicht besuchte Station und führen dort die Aufgabe durch.
- Der/die ÜL legt die Anzahl der Stationen fest (Falls die Anzahl der Probendurchgänge auf 3 beschränkt wird, benötigen die Paare ca. 5 Minuten pro Station. Das heißt: in 1 Stunde (incl. Aufbau-, Erläuterungs- und Abbaupzeit) können ca. 8 Stationen ausgewählt werden. Bei 1,5 Stunden können alle 12 Stationen bewältigt werden.

### **Zeit:**

- Der/die ÜL legt die Anzahl der Stationen fest (Falls die Anzahl der Probendurchgänge auf 3 beschränkt wird, benötigen die Paare ca. 5 Minuten pro Station. Das heißt: in 1 Stunde (incl. Aufbau-, Erläuterungs- und Abbaupzeit) können ca. 8 Stationen ausgewählt werden. Bei 1,5 Stunden können alle 12 Stationen bewältigt werden.

### **Materialien:**

- Stationskarten mit Aufbau und Übungsbeschreibung
- verschiedene Bälle (Volleyball, Medizinball, Basketball, Gymnastikball, Crossbocchiabälle, Tennisball, Fußball)
- Stab, Reifen, Markierungshütchen, Kleine Kästen
- Badmintonschläger, Federball, Scoopschläger, Tennisring, Frisbee

**Ort:** Sporthalle

# **Frisbeewurf - Aufgabe**

- Von der Abwurfmarke  
(Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird die Frisbeescheibe auf  
das Markierungshütchen ge-  
worfen.

- Man hat insgesamt 5 Würfe.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt

# Frisbeewurf – Aufbau



## Material:

- 1 Kleiner Kasten
- 1 Markierungshütchen
- 1 Frisbee

## Aufbau:

- Das Markierungshütchen steht auf den senkrecht gestellten Kasten.
- Die Frisbeescheibe wird mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt.

# Medizinballwurf - Aufgabe

- Von der Abwurfmarke  
(Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird der Medizinball in den Kleinkasten geworfen.

- Man hat insgesamt 5 Würfe.
- Jeder Treffer (in den Kasten) zählt 1 Punkt

# Medizinballwurf – Aufbau



## Material:

- 1 Kleiner Kasten
- 1 Medizinball

## Aufbau:

- Der Kasten wird mit der Öffnung nach oben aufgestellt
- Der Medizinball wird mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt

# Rückwurf - Aufgabe

- Von der Abwurfmarke  
(Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird der Ball rückwärts über den Kopf nach hinten in Richtung Reifen geworfen werden.

- Man hat insgesamt 5 Würfe.
- Jeder Treffer (in den Reifen) zählt 1 Punkt.

# Rückwurf – Aufbau



## Material:

- 1 Reifen
- 1 Volleyball oder Gymnastikball

## Aufbau:

- Der Reifen wird auf den Boden gelegt.
- Der Ball wird mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt.

# Minigolf - Aufgabe

- Von der Abschlagmarke  
(Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird der Tennisball in Richtung Markierungshut gespielt.

- Man hat insgesamt 5 Würfe.
- Jeder Treffer (Markierungshut) zählt 1 Punkt



# Minigolf – Aufbau



## Material:

- 1 Markierungshut
- 1 Tennisball
- 1 Hockeyschläger

## Aufbau:

- Der Markierungshut wird aufgestellt.
- Der Tennisball wird mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt.

# Federballschlag - Aufgabe

- Von der Abschlagmarke  
(Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird der Federball mit dem  
Schläger in Richtung Reifen  
gespielt.

- Man hat insgesamt 5 Schläge.
- Jeder Treffer (Reifen) zählt 1  
Punkt

# Federballschlag – Aufbau



## Material:

- 1 Reifen
- 1 Federball
- 1 Federballschläger

## Aufbau:

- Der Reifen wird auf den Boden gelegt.
- Der Federball und der Schläger wird mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt

# **Basketballwurf - Aufgabe**

- Von der Abwurfmarke  
(Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird der Basketball in Richtung Basketballkorb gespielt.

- Man hat insgesamt 5 Würfe.
- Jeder Treffer (in den Korb) zählt 1 Punkt

# Basketballwurf – Aufbau



## Material:

- 1 Basketballkorb
- 1 Basketball

## Aufbau:

- Der Basketball wird mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern zum Korb auf den Boden gelegt.

# Ringhockey - Aufgabe

- Von der Abschlagmarke (Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird ein Tennisring mit dem Stab gegen das Markierungshütchen gespielt.

- Man hat insgesamt 5 Versuche.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt

# Ringhockey – Aufbau



## Material:

- 1 Markierungshütchen
- 1 Tennisring
- 1 Stab

## Aufbau:

- Das Markierungshütchen wird aufgestellt.
- Tennisring wird mit dem Blatt und dem Stab im Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt.

# Fußballstoß - Aufgabe

- Von der Abschlagmarke (Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird ein Fußball gegen das aufgestellte Markierungshütchen gespielt.

- Man hat insgesamt 5 Versuche.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt



# Fußballstoß – Aufbau



## Material:

- 1 Markierungshütchen
- 1 Fußball

## Aufbau:

- Das Markierungshütchen wird aufgestellt.
- Der Fußball wird mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt.

## Scoop - Aufgabe

- Von der Abwurfmarke  
(Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird ein Tennisball mit dem Scoopschlager in den Reifen gespielt.

- Man hat insgesamt 5 Versuche.
- Jeder Treffer (in den Reifen) zählt 1 Punkt

# Scoop – Aufbau



## Material:

- 1 kleiner Kasten
- 1 Scoopschläger
- 1 Tennisball  
oder kleiner Gymnastikball

## Aufbau:

- Der Kasten wird mit der Öffnung nach oben aufgestellt
- Der Tennisball wird mit dem Scoop-schläger und dem Blatt im Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt.

# Faustballschlag - Aufgabe

- Von der Abschlagmarke (Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird der Volleyball mit der Faust in den Kasten geschlagen.

- Man hat insgesamt 5 Versuche.
- Jeder Treffer (in den Kasten) zählt 1 Punkt

# Faustballschlag – Aufbau



## Material:

- 1 Kleiner Kasten
- 1 Volleyball

## Aufbau:

- Der Kasten wird mit der Öffnung nach oben aufgestellt.
- Der Volleyball wird mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt.

# Wandball - Aufgabe

- Von der Abwurfmarke  
(Blatt – 5 Meter vom Ziel)

wird der Ball gegen die Wand  
so geworfen, dass er von dort  
direkt in den Reifen fällt.

- Man hat insgesamt 5 Versuche.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt

# Wandball – Aufbau



## Material:

- 1 Wand
- 1 Gymnastikball

## Aufbau:

- Der Gymnastikball wird mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern zur Wand auf den Boden gelegt.

# Crossboccia - Aufgabe

- Von der Abwurfmarke  
(Blatt – 5 Meter von den Zielen)

wird in jeden Reifen genau 1 Crossbocciaball geworfen

- Jeder Reifen, der nach den Würfeln mit einem Crossbocciaball belegt ist, zählt 1 Punkt



# Crossboccia – Aufbau



## Material:

- 6 Reifen
- 6 Crossbocciabälle

## Aufbau:

- 3 Reifen werden horizontal nebeneinander ausgelegt. Darunter noch einmal 3 Reifen
- Die Crossbocciabälle werden mit dem Blatt im Abstand von 5 Metern zu den Reifen auf den Boden gelegt.

# Wertungsblatt

<b>STATION</b>	<b>Trefferzahl Partner/-in 1</b>	<b>Trefferzahl Partner/-in 2</b>	<b>Gesamt- trefferzahl</b>
<b>Wandball</b>			
<b>Rückwurf</b>			
<b>Hockeygolf</b>			
<b>Medizinballwurf</b>			
<b>Faustball</b>			
<b>Frisbeewurf</b>			
<b>Minigolf</b>			
<b>Federballschlag</b>			
<b>Basketballwurf</b>			
<b>Ringhockey</b>			
<b>Crossboccia</b>			
<b>Scoop</b>			
<b>Fußballstoß</b>			

**Gesamtpunktzahl**