



So geht's: Suche dir einen Gegenstand aus, den du gut aufwerfen und wieder fangen kannst. Er sollte auch etwas robust sein und nicht kaputt gehen, falls er auf den Boden fallen würde (Mütze, Jonglierbälle, PET-Flaschen, Kissen etc.).



Varianten:

- Wirf den Gegenstand so hoch wie möglich. Wie viele Male kannst du in die Hände klatschen, bis du ihn wieder auffängst?
- Wirf den Gegenstand in die Luft und dreh dich um die eigene Achse. Wie viele Male kannst du dich drehen und den Gegenstand wieder auffangen?
- Wirf den Gegenstand auf. Setz dich in der Zwischenzeit hin und steh schnell wieder auf, damit du den Gegenstand stehend fangen kannst. Falls du zu wenig Zeit hast, kannst du ihn auch im Sitzen auffangen?
- Suche dir einen Partner oder eine Partnerin und ihr werft euch den Gegenstand zu. Bei einem weiteren Versuch werft ihr die Gegenstände in die Höhe und tauscht während der Flugphase die Position, damit ihr den Gegenstand von eurem Partner auffangt.

Ziel: Koordination und Orientierung

Sozialform: Einzelarbeit oder Partnerarbeit

Ort: Schulzimmer, Pausenplatz oder Turnhalle



Material:

Ein weicher Gegenstand, wie zum Beispiel: Mütze, Jonglierball, Footbag, PET-Flasche oder Kissen.



Verknüpfung:

GORILLA B&S Lektionen: [Footbag](#)

