

Oberschule Bodenwerder Challenge 18

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

es folgt die Challenge Nr. 18

Heute geht es mal nach draußen ins Freie!

Challenge: Könnt ihr einen Ball fangen, den ihr vorher gegen eine Wand geworfen habt?

Ausgangsstellung: Ihr braucht einen Handball, oder ähnlich großen Plastikball. Sucht euch eine Wand, gegen die ihr einen Ball werfen könnt / dürft. Stellt euch ca 5 Meter von der Wand weg.

Ausführung: Werft den Ball mit einer Hand oder beiden Händen gegen die Wand und fangt ihn mit beiden Händen wieder auf.

Sie hört sich leicht an, aber da kommen ein paar Schwierigkeiten dazu:

Varianten:

- Werft den Ball, klatscht so oft ihr könnt und fangt dann den Ball.
- Werft den Ball, dreht euch einmal im Kreis und fangt den Ball.
- Werft den Ball, tickt mit beiden Händen den Boden an und fangt den Ball
- Werft den Ball, setzt euch hin und fangt den Ball im Sitzen
- Stellt euch mit dem Rücken zur Wand. Werft den Ball über den Kopf, dreht euch um und fangt den Ball

Was für Varianten fallen euch noch ein? Welche davon schafft ihr?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Morgen gibt es eine neue Challenge