

# ganztag@home

## Daily Challenge – Wurftraining



### Materialbedarf für den heutigen Tag

- PC oder Smartphone mit Internetzugang
- 1 Küchenpapierrolle, 1 Karton oder 1 Stück Pappe (je größer, desto stabiler)
- kleine Steine (sollen in die Papierrolle passen)
- mehrere Papierteller
- Buntstifte oder Wassermalfarben, Schere, Paketband, Tesafilm

Wenn du zu etwas Fragen oder Probleme hast, melde dich einfach bei deinem Betreuungsteam. Die Kontaktinformationen findest du auf dem ganztag@home-Infoblatt.



Alle Infos findest du auch in unserem Tutorial. Einfach [hier](#) klicken.



Alle Klassenstufen

### Wurftraining

Heute dreht sich alles ums Werfen – und weil dabei keine Scheiben zu Bruch gehen sollen, werfen wir mit (Papier-) Tellern!

#### Hier kommt deine heutige Herausforderung:

- Bastle das Wurfspiel auf den nächsten beiden Seiten.
- Stell dich der Herausforderung:
  - Aus welchem Abstand treffen deine Scheiben?
  - Gibt es eine andere Person, mit der du einen Wettkampf gestalten kannst?
  - Triffst du gleich gut, wenn du mal mit der linken und mal mit der rechten Hand wirfst?

Wenn du das Wurfspiel nicht basteln kannst, kannst du natürlich auch mit Papierknäueln auf einen „Basketball“-Korb (z.B. einen leeren Eimer) trainieren.

Viel Spaß! 😊

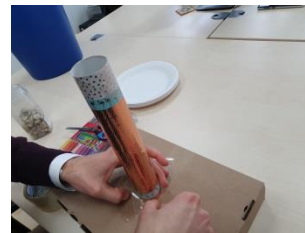
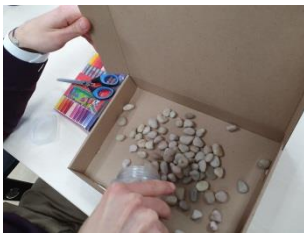
Übrigens: ALBA Berlin veröffentlicht täglich **Sportstunden zum Mitmachen zu Hause** auf YouTube. Macht echt Spaß – mach auch mit!

[Hier](#) findest du alle Stunden für die Grundschule und die Oberstufe.



## Wurfspiel basteln – Anleitung

1. Auffangstab: Beklebe oder bemale deine Küchenpapierrolle und klebe sie mit Paketband auf einen festen Karton.
  - Anstelle des Pappstücks geht auch ein schmales Paket, das du zusätzlich mit Steinen beschweren kannst.
  - Anstelle des Paketbands funktioniert natürlich auch Heißkleber sehr gut (falls dir jemand helfen kann und ihr eine Heißklebepistole habt).



2. Danach kannst du die Rolle mit den Steinen befüllen (beschweren) und auch die obere Öffnung zukleben.



3. Wurfscheiben: Für die Wurfscheiben schneidest du in die Papierteller kreisrunde Löcher (bis ca. 3 cm vom geriffelten Tellerrand entfernt). Es geht einfacher, wenn du sie zuerst in der Mitte leicht einknickst und dann in diesen Knick schneidest.
  - Auf vielen Tellern siehst du schon eine Markierung, der du einfach folgen kannst. Du kannst dir Kreise auch zuerst einzeichnen, wenn dir das Schneiden dann leichter fällt.



4. Jetzt kannst du deine Wurfscheiben noch bemalen oder verzieren (z.B. je vier Teller in gleichen Farben, falls du noch eine\*n Mitspieler\*in hast).

- Wenn die Teller sehr leicht sind, fliegen sie sehr ungenau. Klebe dann einfach zwei Teller mit Tesafilm zusammen – dann werden die Flugeigenschaften viel besser!



5. Viel Spaß beim Werfen!

