Etwas werfen und fangen können

- Üben Sie ab und zu das Werfen und Fangen, zum Beispiel beim Fussballspielen, mit Federball, Softball oder Unihockey. Drinnen können Sie sich auch ein Plüschtier hin und her werfen. Das schult die Reaktionsgeschwindigkeit und die Beweglichkeit.
- Kegeln: Bekleben Sie Plastikflaschen mit weissem Papier und stellen Sie sie auf. Gehen Sie 10 Schritte zurück und werfen Sie einen Ball auf die Kegel. Wer wirft mit einem Wurf die meisten Kegel um?
- Torschiessen: Markieren Sie mit zwei Steinen ein Tor und üben Sie Torschiessen.