

Vielseitigkeit

Organisationsform:

Nach Möglichkeit sollen alle Kinder zeitgleich in Bewegung sein (Minimierung von Wartezeiten)

Technik (Prellen, Fangen, Werfen)

Prellen mit Begrüßen

Die Kinder laufen prellend in der Halle herum. Begegnen sich 2 Kinder, begrüßen sie sich und klatschen sich ab („high five“)

Varianten:

- 5x prellen beim Begrüßen/abklatschen („high five“)
- Ballwechsel beim Begrüßen/abklatschen („high five“)

Ballraub

Die Kinder prellen in einer begrenzten Zone (z.B. Torraum, 9m, Hallenhälfte) ihren Ball. 2-3 Kinder ohne Ball versuchen einen Ball zu erobern. Gelingt dies, wird der Spieler, der seinen Ball verloren hat zum neuen Fänger.

Auf Pfiff des Lehrers/Trainers legen alle ihren Ball auf den Boden, suchen sich einen anderen Ball und prellen anschließend in die andere Spielfeldhälfte.

Ball vor dem Körper prellen

Grundstellung ist eine leichte Grätschstellung. Den Ball vor dem Körper abwechselnd mit der rechten und der linken Hand prellen. Der Ball soll nicht höher als bis in Brusthöhe springen.

Variante:

- während des Prellens Hampelmannsprünge
- während des Prellens Drehung nach links/rechts
- während des Prellens Hocke, Kniestand, Sitz, Kniestand, Hocke, wieder aufstehen
- während des Prellens Schlussprünge (vorwärts, rückwärts, seitwärts)

Ball im Gehen prellen

Die Kinder gehen und prellen dabei den Ball abwechselnd mit der rechten und der linken Hand. Der Ball soll bis maximal Brusthöhe hochspringen. Beim Prellen mit der rechten Hand muss der linke Fuß vorne sein und bei der linken Hand der rechte Fuß.

Variation: Rückwärtsgehen, Laufen und Rückwärtslaufen

Ball im Gehen auf einer Linie prellen

Die Kinder gehen entlang einer Bodenlinie. Zunächst prellen sie den Ball mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand, dann abwechselnd mit der rechten und linken Hand.

Variation: Rückwärtsgehen, Laufen und Rückwärtslaufen, seitwärts



Slalom-Prellen

Jedes Kind hat einen Ball. Die Kinder prellen durch eine Hütchenbahn mit 6-8 Hütchen (Hütchenabstand 1,5-2m). Das Prellen erfolgt immer mit der Hütchen fernen Hand (Handwechsel). Das nächste Kind kann starten, wenn das Kinder vor ihm am 3. Hütchen angekommen ist. Am Ende der Hütchenbahn laufen die Kinder prellend außen an den Hütchen entlang zurück.

Fangen

Alle Kinder laufen mit Ball durch die Halle

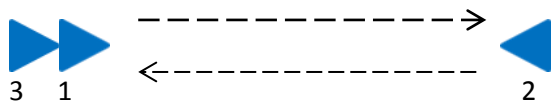
- Ball auf den Boden prellen, fangen, weiterlaufen, Ball auf den Boden prellen, fangen usw.
- Ball hochwerfen, klatschen, fangen, weiterlagen, Ball hochwerfen, klatschen, fangen, weiterlaufen usw.
- Ball rollen und den rollenden Ball mit beiden Händen im Laufen aufnehmen

Passen

2 Kinder stehen sich mit einem Ball gegenüber und passen sich den Ball im Stehen oder in der Bewegung zu

- Bodenpass
- direkter Pass
- Rollpass

Dreier-Gruppe mit Ball



Kind 1 prellt zu Kind 2 und passt den Ball; Kind 2 prellt zu Kind 3 und passt den Ball; Kind 3 prellt zu Kind 1 und passt den Ball usw.

Für die Kinder in Warteposition Stabilisierungs- und Kräftigungsaufgaben einbauen

Werfen

Weitwurf mit Schweifbällen

Möglichst alle Kinder haben einen Schweifball und werfen von einer Abwurfmarke (Hütchen/Pylone) hoch und weit in die Halle. Die Abwurfmarkierung dient als Steuerungsimpuls für den Einstemmfuß.

Bastelanleitung Schweifball:

Schweifbälle kann man z. B. aus Tennisbällen und Baustellenband herstellen. Dafür wird der Tennisball ca. einen Zentimeter aufgeschnitten und das mit einem starken Knoten versehene Baustellenband hineingedrückt. Das Band sollte etwa 40 cm lang sein.



Zielwurf

Es werden 5er/6er Gruppen gebildet und jedes Kind hat einen Ball. In 6m Entfernung steht eine Bankreihe mit Hütchen (Anzahl der Hütchen entsprechend der Gruppenszahl). Die Kinder müssen von einer Abwurfmarke ihr Hütchen treffen. Welche Gruppe als erste das Hütchen getroffen hat, hat gewonnen. Alternativ: wer zuerst 5-/6-/7-mal das Hütchen getroffen hat (nach Treffer wieder auf die Bank stellen)

Reifenball

3-5 Gruppen mit bis zu 6 Kindern. Je ein Kind aus der Gruppe hat einen Gymnastikreifen, alle anderen Kinder haben einen Ball. Das Kind mit dem Gymnastikreifen steht in 5-6m Entfernung. Die Kinder versuchen die Bälle durch den hochgehaltenen Gymnastikreifen zu werfen. Auf Zeichen des Lehrers wechseln sich die Reifen-Kinder ab

Torwurf

3-4 Mattentore mit jeweils einem Torwart. Die anderen Kinder haben einen Ball und versuchen Tore zu erzielen. Die Torwarte wechseln auf Zeichen des Lehrers

Koordination

Ballhandling

- Ball hochwerfen, in die Hände klatschen und den Ball wieder fangen. Bei Anfängern darf der Ball auch auf den Boden prellen
- Ball hochwerfen, einmal um die eigene Achse drehen und den Ball wieder fangen. Bei Anfängern darf der Ball auch 1-2 mal auf den Boden prellen
- Ball hochwerfen, auf den Boden setzen, Ball im Sitzen fangen
- Grätschstand: Ball wird zwischen den Beinen gehalten, linke Hand vorne, rechte Hand hinten. Auf Kommando schnelles Umgreifen (links hinten, rechts vorne)
- Ball rollen und mit unterschiedlichen Körperteilen stoppen
- Ball gegen die Wand werfen, ganze Drehung, Ball wieder auffangen
- Ball einhändig prellen, mit dem anderen Arm kreisen, dabei wechselweise Knie anheben oder anfersen
- Gegenstände auf dem Kopf balancieren und gleichzeitig einen Ball prellen.

Reifen springen

Mehrere Reifen hintereinander auf den Boden legen und mit Klebeband fixieren und dann

- durchlaufen (jeder Reifen ein Fußkontakt, jeder Reifen 2 Fußkontakte etc.)
- Ball in der Hand und beim Durchlauf um den Körper kreisen
- abwechselnd ein- oder beidbeinig durch die Reifenbahn springen

Variante: vorwärts, rückwärts, prellend



Ballon

Jedes Kind hat einen Luftballon und läuft durch die Halle. Dabei den Luftballon

- mit der rechten/linken Hand
- mit dem rechten/linken Ellenbogen
- mit dem Kopf
- mit dem rechten/linken Knie
- mit dem rechten/linken Fuß
- verschiedene Körperteile „mischen“

in der Luft halten

Zu zweit zwei Ballons in unterschiedlichen Farben

- Ballwechsel zwischen den Partnern nach jedem Kontakt

Zu zweit einen Ballon

- Luftballontennis; möglichst ohne Bodenkontakt

Bodenakrobatik

- Ball hochhalten, hinsetzen, wieder aufstehen
- Ball hochhalten, hinsetzen, Bauchlage, hinsetzen, aufstehen
- Ball hochhalten, hinsetzen, Rückenlage, hinsetzen, aufstehen

Reifenakrobatik

Möglichst jedes Kind hat einen Gymnastikreifen. Der Lehrer rollt den Gymnastikreifen lang durch die Halle. Das Kind läuft hinter dem Reifen her und führt verschiedene Aufgaben so oft bzw. so schnell wie möglich aus:

- mit dem rechten/linken Fuß in den rollenden Reifen treten
- abwechselnd mit dem linken/rechten Fuß in den rollenden Reifen treten
- den rollenden Reifen überholen und umrunden
- den Reifen überholen und mit einem Grätschsprung überspringen
- am Umkehrpunkt des vorwärts/rückwärts rollenden Reifens durchkrabbeln