

Fit für Ballspiele

(Handout zum NTB-Kongress 2022)



1 Die Idee „Fit für Ballspiele“

Was ist „Fit für Ballspiele“?

„Fit für Ballspiele“ ist ein Konzept, welches auf dem Programm Kinderturnen aufbaut und die motorische Grundlagenausbildung sinnvoll erweitert. Der Ball ist hierbei ein geeignetes Material, da er von klein auf eine Faszination auf alle Kinder ausübt. Unter dem Begriff „Ball“ werden in diesem Konzept auch Sportgeräte wie beispielsweise Indiaca oder Ringe gesehen.

Das Konzept baut sich auf drei zentralen Säulen auf, die zusammen Inhalt jeder Stunde sein sollen:



- Die Ballgewöhnung

Den Kindern werden unterschiedliche Ballarten zugänglich gemacht, die dann auf vielfältige Weise selbstständig ausprobiert werden können. Jedes Kind erhält hierzu einen Ball und sammelt damit eigene Erfahrungen.

- Zielgerichtetes Handeln

Was kann alles mit dem Ball gemacht werden? Schießen, Werfen, Prellen, Fangen, Stoppen und vieles mehr. Kinder sollen die unterschiedlichen Möglichkeiten bewusst wahrnehmen, erste gezielte Übungsformen erfahren und schon durch leichte Aktions- und Reaktionshandlungen an komplexere Zusammenhänge gewöhnt werden.

- Ballspiele

Kinder sollen die Bewegungsformen des Balls – die sie in der zweiten Säule kennengelernt haben – auf einfache Spielformen anwenden. Dabei stehen keine klassischen Sportspiele im Fokus. Es geht vielmehr um einfache Spiele, mit wenigen Regeln und unterschiedlichen Handlungsansprüchen an Kinder, damit die vielfältigen Inhalte des Kinderturnens auch bei „Fit für Ballspiele“ vertreten sind.

„Fit für Ballspiele“ ist somit eine Akzentuierung des Kinderturnens auf das Sportgerät Ball. Die Kinderturn-Botschaften Bewegen, Spielen, Mitmachen, Erleben, Üben und Können sind auch in dem vorliegenden Konzept grundlegende Elemente, da es in erster Linie um persönliche Erfolgserlebnisse mit unterschiedlichen Ballarten geht.

2 Grundlagen

2.1 Motorische Grundlagen

Der Begriff Motorik umfasst alle Verhaltensweisen, die ein aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel bestimmter Muskeln fordern, wie z. B. Greifen, Kriechen, Gehen oder Stehen. Die motorische Entwicklung findet durch ein Zusammenspiel von Reifungs- und Lernprozessen statt. Im Babyalter spielen hauptsächlich Reifungsprozesse eine Rolle, wobei jedes Kind sein eigenes Entwicklungstempo hat. Voraussetzung ist allerdings, dass das Kind Möglichkeiten bekommt, sich seinem augenblicklichen Entwicklungsstand entsprechend motorisch zu betätigen, d. h. dass vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und attraktive Anregungen vorhanden sind. Vielfältige, abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten erweitern die Bewegungserfahrung.

Der Motorik sind die sogenannten motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten untergeordnet. Die motorischen Fähigkeiten werden als interne Steuerungs- und Funktionsprozesse definiert, die der Haltung und allen sichtbaren Bewegungsabläufen zugrunde liegen. Es wird dabei zwischen den konditionellen (Kraft und Ausdauer), den konditionell-koordinativen (Beweglichkeit und Schnelligkeit) sowie den koordinativen Fähigkeiten (Koordination) unterschieden.

Die Qualität und das Niveau der motorischen Fähigkeiten (z. B. Koordination) sind dabei sehr wichtig für die Qualität der direkt beobachtbaren motorischen Fertigkeiten. Die Fertigkeiten beziehen sich im Gegensatz zu den Fähigkeiten auf direkt beobachtbare Bewegungsabläufe, die nicht genetisch veranlagt sind. Beispiele hierfür sind: laufen, springen, werfen, dribbeln oder fangen.

Umfangreiche Bewegungserfahrungen sind Grundlage für zielgerichtete Bewegungen sowohl bei alltäglichen (z. B. im Straßenverkehr) als auch bei sportmotorischen Handlungen (z. B. beim Ballspielen). Bewegungserfahrene Kinder reagieren z. B. in Gefahrensituationen schneller und situationsangepasster. Sie entwickeln ein positives Selbstbild, sind dadurch selbstbewusster. Wichtig ist, dass den Kindern zahlreiche Variationsmöglichkeiten gegeben werden, um ihre Bewegungserfahrung zu erweitern. In Bezug zu „Fit für Ballspiele“ bieten sich folgende Variationen vor allem beim Werfen und Schießen an:

- Zielvariation: groß, klein, schmal, breit, etc.
- Taktikvariation: Überzahl- oder Unterzahlspiel
- Technikvariation: ein- oder beidhändig, linke/r oder rechte/r Fuß/Hand, direkter oder indirekter Pass
- Richtungsänderungen: links, rechts, vorwärts, rückwärts, seitlich, etc.
- Änderung der Geschwindigkeit: schneller, langsamer

2.2 Ballsport

2.2.1 Arten, Bälle, Ziele, Regeln

Grundlagen der Ballspiele

Die Welt der Ballspiele ist sehr vielfältig. Dennoch gibt es einige Gemeinsamkeiten, die sie von anderen Sportarten unterscheiden.

Teamegeist

Eine der wichtigsten Grundlagen vieler Ballspielarten ist der Mannschaftsgedanke, denn Einzelkämpfer haben in den wenigsten Spielen langfristig Erfolg. Um Kindern diesen Gedanken nahe zu bringen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit und ohne Bälle.

Zu Beginn sollen die Kinder selbst erkennen, dass sich viele Aufgaben besser im Team als alleine lösen lassen. Das erreicht man zunächst über einfache Spiele und Aufgaben (mit oder ohne Bälle), die den Zusammenhalt fördern.

Regeln

Auch wenn jedem Ballspiel ein anderes Regelwerk zu Grunde liegt, gibt es einige allgemein gültige Regeln, die bei allen eine Rolle spielen und Grundprinzipien, die für jeweils eine Gruppe von Spielen gelten.

Allgemeine Grundregeln:

- festgelegte Feldgrößen/ Spielfeldbegrenzungen (unterschiedliche Größen bei den verschiedenen Spielen)
- festgelegte Spielzeiten
- faires Spiel (mit unterschiedlichen Auslegungen je nach Spiel, mal strenger, mal weniger streng)
- Punkte, Tore
- variierbare Regeln zum Anpassen an Alter, Turnierform, ...

Grundprinzipien / Einteilung der Spiele in Gruppen:

- Begrenzung der Spieldauer
 - Spiele auf Zeit (Fußball, Handball, Basketball, Korfball, Korbball,...)
 - Spiele nach Punkten (Volleyball, Indiac, Tennis,...)
- Spielaufbau/Felder: meist gibt es zwei Feldhälften, die durch eine Mittellinie getrennt sind, hier unterscheidet man zwischen Spielen, bei denen
 - sich beide Mannschaften auf dem gesamten Feld bewegen (Ziel gerichtete Spiele (Tor, Korb, ...))
 - jede Mannschaft sich ausschließlich in ihrem zugewiesenen Gebiet bewegt (Rückschlagspiele, Völkerball). Bei den Rückschlagspielen sind die Feldhälften zusätzlich durch ein Netz, Band, ein Leine, o. ä. getrennt.

Eine weitere Rolle spielt das Überwachen der Regeln (Schiedsrichter, Pfeife). Doch in diesem Teil geht es ebenfalls zunächst darum, den Kindern klar zu machen, dass Regeln notwendig sind.

Grundtechniken

Zunächst ist es sinnvoll, dass die Kinder selbst ausprobieren, was man alles mit Bällen machen kann, welche Eigenschaften diese haben. Am besten wählt man dazu unterschiedlich große und schwere Bälle. Anschließend erlernen die Kinder die Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen und schießen und dribbeln mit dem Fuß.

Neben dem reinen Werfen und Fangen gibt es verschiedene Grundtechniken, die jeweils bei mehreren Spielen benötigt werden. Dazu gehören:

- Zielgerichtetes Werfen und schießen (zum Partner, auf Tore, Körbe, beidhändig, einhändig sowie unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel wie z.B. Schläger)
- Prellen, rollen und dribbeln
- Ballabgabe und -besitz kontrollieren
- Mit- und Gegenspielerpositionen erkennen

Spielgeräte

Nicht bei allen Ballspielen kommen klassische Bälle zum Einsatz. Daher bietet es sich an, die Kinder sowohl mit anderen Wurfgeräten (Ringtennisring, Federball, Indiac, Frisbee, usw.) vertraut zu machen, als auch Alltagsgegenstände, Naturmaterialien und einfache, selbst gebastelte Spielgeräte einzusetzen. Dadurch werden die Kinder dazu angeregt, auch im Alltag wieder mehr im sportlichen Sinne zu spielen und ihre Fantasie einzusetzen. Doch auch die verschiedenen Bälle selbst haben unterschiedliche Eigenschaften. So springt ein Rugby-/Football-Ei ganz anders als ein runder Ball. Oberfläche, Form, Farbe, Größe und Gewicht ist von Ball zu Ball verschieden.

Arten von Spielen

Der Großteil der Sportspiele lässt sich in zwei Gruppen verschiedener Spielarten einteilen:

- Rückschlagspiele (meist durch Netz, Band, Schnur oder Leine getrennte Feldhälften)
Hier unterscheiden wir in
 - Mannschaftsspiele, bei denen
 - ⇒ mind.2-6 Spieler in einer Mannschaft spielen
 - ⇒ im allgemeinen das Zuspielen innerhalb einer Mannschaft möglich ist
 - tennisartige Spiele, bei denen
 - ⇒ 1-2 Spieler pro Mannschaft spielen
 - ⇒ der Ball direkt zurückgespielt werden muss
- Zielgerichtete Spiele (Tore, Körbe, Frames oder auch Zielzonen sind möglich)

Bei allen Sportspielen ist das Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft sehr wichtig. Ein besonderes Merkmal vieler Sportspiele ist der direkte Kontakt mit der gegnerischen Mannschaft aufgrund gemischter Feldhälften. Eine Sonderform der Sportspiele stellt allerdings das Schleuderballspiel dar. Nicht in diese Klassifizierung einteilen lassen sich Spiele wie z. B. Baseball, Softball und Brennball.

Eine Gruppe von Spielen gehört organisatorisch dem Deutschen Turner-Bund an, die „Turnspiele“. Näheres dazu ist zu finden in den Steckbriefen der Turnspiele.

2.2.2 Besonderheiten Ball – organisatorische Tipps und Tricks

Kinder ...

- haben meist geringe Konzentrationsfähigkeit, sprunghafte Interessenswechsel, kurze Aufmerksamkeitsphasen
- haben häufig noch wenig Bewegungserfahrung
- haben einen hohen Bewegungs- und Spieldrang
- nehmen mit allen Sinnen auf, brauchen aber „spannende“ Präsentation und viele Reize
- haben häufig noch rechts-/links-Probleme
- wollen wissen, wozu etwas gemacht wird (und sollen es auch verstehen!)
- brauchen Orientierungshilfen, Regeln und Rituale
- haben im Allgemeinen natürliche Ausdauer und schnelle Regeneration (auch wenn es große Unterschiede bei den körperlichen Voraussetzungen einzelner Kinder gibt)
- kommen schnell auf „andere“ Gedanken, wenn sie un(ter)beschäftigt sind
- wollen Bestätigung ihrer Leistung und fordern Aufmerksamkeit
- sind selbständig und kreativ

3 Praxis

Freies Spiel: Bälle kennen lernen	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	viele unterschiedliche Bälle (Farben, Größen, Gewichte, Materialien – Tennisbälle, Tischtennisbälle, Golfbälle, Plastik-Eier, Schaumgummibälle, Gymnastikbälle, Sockenbälle, Wasserbälle, Jonglierbälle, Indiacas, Handbälle, Korfbälle, Sitzbälle etc.)
<p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alle Bälle werden im Raum verteilt • Die Kinder laufen zwischen den Bällen herum oder überspringen diese, laufen rückwärts, etc.. • Eigenschaften der verschiedenen Bälle im freien Spiel kennen lernen: kicken, rollen, prellen, im Krabbengang auf dem Bauch transportieren, mit der Nase vor sich her rollen, sich daraufsetzen oder legen, zwischen die Knie klemmen, etc. • Auf ein vorher gemeinsam festgelegtes Zeichen laufen alle zu dem größten, kleinsten, weißen, blauen, roten, weichen, harten etc. Ball. 	

Bewegungsgeschichte: „Meine Katze“	
<i>Altersgruppe:</i>	kleine Kinder
<i>Material:</i>	pro Kind ein (Gymnastik)Ball
<p>Durchführung:</p> <p>Jedes Kind bekommt einen (Gymnastik)Ball, dieser ist für unsere Geschichte eine kleine Katze. Das Kätzchen bekommt natürlich einen Namen.</p> <p>Die Katzen sind noch ganz klein und ängstlich, deshalb müssen sie ihren neuen Besitzer erstmal beschnuppern. Erst sitzen die Kinder im Kreis und die Katze schnuppert an den Füßen, die Beine hoch, am Bauch, vielleicht auch mal am Rücken.</p> <p>Nun wagen sich die Kinder mit ihrer Katze zum ersten Mal aus dem Haus. Auf dem Arm sitzend werden die kleinen Kätzchen durch die Halle getragen. Sie trauen sich ganz langsam auf den Boden, wollen aber immer noch gehalten werden. Jetzt krabbeln sie mal die Beine hoch oder gehen durch die Beine durch. Schaffen sie es auch eine Acht zu laufen? Langsam werden sie mutiger und hüpfen von der einen Hand zur anderen. Sie trauen sich nun auch viele Dinge mit den Kindern mitzumachen. Die Kinder laufen, hüpfen und springen mit ihrem Kätzchen auf dem Arm. Vielleicht trauen sich die Kinder zusammen mit ihrem Kätzchen auch ein Kunststück zu machen.</p> <p>Nun wagen die Kätzchen den ersten Gang alleine, aber immer noch ist die schützende Hand der Kinder dabei. Sie treffen auch die anderen kleinen Kätzchen, beschnüffeln sich oder laufen kreuz und quer.</p> <p>Ein kleines Stückchen getrauen sie sich nun auch weg von ihren Besitzern, aber diese holen sie gleich wieder ein. (Ball wegrollen und wieder einfangen) Wenn sie wieder bei ihren Kindern sind, freuen sich die Kätzchen und hüpfen um sie herum.</p> <p>So werden sie immer übermütiger, trauen sich immer schneller weg, hüpfen fort – aber die Kinder holen sie immer wieder zurück.</p> <p>Wenn das alles prima klappt, kann man seinem Kätzchen sicherlich auch ein Kunststück beibringen und dieses den anderen Kindern zeigen.</p>	

Spielform: Haltet das Feld frei*Altersgruppe:*

alle

Material:

viele verschiedene Bälle, Luftballons, Reifen, Sandsäckchen, ..., Turnbänke

Durchführung:

- Zwei oder vier Mannschaften spielen gegeneinander
- entsprechend zwei oder vier Spielfelder einteilen (etwa mit Langbänken)
- In jedem Feld liegen verschiedene Bälle, Luftballons, Reifen, ...
- Ziel ist es, sein Feld von den Gegenständen zu befreien und diese bei den anderen ins Feld zu werfen, zu spielen, zu schießen, zu Köpfen, etc.
- Jedes Kind darf immer nur einen Gegenstand auf einmal werfen.
- welches Team hat nach einer festgelegten Zeit sein Feld am saubersten? Jedes Kind darf immer nur einen Gegenstand auf einmal werfen.

Varianten:

- Die ÜL wirft (oder rollt) Bälle aus einer Kiste möglichst weit in den Raum
- Die Kinder sollen die Bälle so schnell wie möglich wieder in die Kiste befördern. Wer ist schneller, ÜL oder Kinder?
- Das Spiel wird wiederholt und wer als erstes 3 Punkte hat gewinnt.

Ball-über-die-Schnur*Altersgruppe:*

alle

Material:

Ball (z. B. Softball, Gymnastikball, Handball), Ständer, ausreichend langes Seil

Durchführung:

- Um einen Punkt zu erzielen, muss ein Ball über eine Schnur gespielt und so im gegnerischen Spielfeld platziert werden, dass er von der gegnerischen Mannschaft nicht gefangen werden kann. Fällt der Ball im eigenen Feld zu Boden oder rollt er unter der Schnur durch, erhält die andere Mannschaft einen Punkt.
- Die Regeln sind variabel und werden vor dem Spiel festgelegt.
- Die Spielfeldgröße variiert nach dem Können, dem Alter und der Anzahl der Kinder.
- Anzahl Mitspieler/innen: mindestens zwei, aber auch mit großen Gruppen spielbar
- Der Ball muss vom jeweiligen Aufschlag- oder Fangpunkt vom nächststehenden Kind zurückgespielt werden, jedoch nicht im direkten Rückschlag.
- Gewonnen hat das Team, das zuerst 15 Punkte erreicht.

Varianten:

- auf Zeit
- zwei oder mehrere Bälle
- Ball unter die Schnur (Bodenpass)
- miteinander: So viele fehlerfreie Spielzüge wie möglich schaffen
- verschiedene Spielfeldgrößen und -formen (rechteckig, dreieckig, rund oder oval).
- jeder gefangene Ball ergibt einen zusätzlichen Punkt.
- Ein nach Berührung fallengelassener Ball bedeutet Punktabzug.
- wurfstarke Kinder werfen mit dem schwächeren Arm

Stunde mit Ball und Fliegenklatsche	
Altersgruppe:	alle
Material:	Luftballons und Fliegenklatsche (für jedes Kind), Hütchen, Langbänke
<p>Durchführung:</p> <p>Ballgewöhnung 1 – etwa 10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jedes Kind erhält eine Fliegenklatsche (FK) und treibt damit einen Luftballon (LB) quer durch die Halle. Evtl. mit Musik. • In der Halle sind drei Langbänke und verschiedene Hütchen verteilt. • Nach einer kurzen „Selbstfindungsphase“ gibt die ÜL verschiedene Bewegungsaufgaben: <ul style="list-style-type: none"> Alle Kinder <ul style="list-style-type: none"> ○ versuchen abwechselnd immer ein Hütchen, dann eine Bank zu treffen ○ versuchen den Luftballon über eine Bank zu schlagen/drunter durch zu schlagen ○ halten mit ihrer FK den LB in der Luft. Er darf den Boden nicht berühren ○ balancieren den LB auf der FK, ohne dass dieser herunter fällt ○ versuchen verschiedene Ziele zu treffen (spezielle Hütchen/Tore, Basketballbrett, evtl. Eltern, etc.) ○ schlagen erst ihren LB nach oben und schlagen dann im Takt mit der FK auf den Boden, bis der LB landet <p>Ballgewöhnung 2 – etwa 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufstellung im Kreis. • Alle Kinder schlagen gleichzeitig ihren Luftballon hoch und laufen zum nächsten Ballon, um diesen in der Luft zu halten. • Ziel: kein Luftballon soll auf den Boden fallen. • Alternativ: andere Aufstellungsform, wobei für Anfänger der Kreis eine Struktur vorgibt. <p>Zielgerichtetes Handeln 1 – etwa 10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder bekommen die Möglichkeit selbstständig zu üben. Der Schwierigkeitsgrad kann hier je nach Altersklasse und Können variieren. Da hier geübt wird ist es nicht schlimm, wenn die Kinder es nicht auf Anhieb schaffen. Es sollte aber ein Erfolgserlebnis angestrebt werden. <ul style="list-style-type: none"> ○ Beispiele für Aufgaben: s. Stundenvorschlag mit Ball, zielgerichtetes Handeln 1 <p>Zielgerichtetes Handeln 2 – etwa 10 min (oder bis zum Ende)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit den Bänken und den Hütchen werden zwei kleine Parcours aufgebaut, diese können variiert werden. Der Grundaufbau sieht einen kleinen Slalom um die Hütchen und Balancieren über eine Langbank vor. <ul style="list-style-type: none"> ○ die Kinder sollen ihren LB mit der FK schlagend oder führend durch den Parcours manövrieren. ○ Wenn der Parcours bekannt ist, kann ein Staffelspiel durchgeführt werden. • Alternativ: mit Bänken, Hütchen und weiterem Material eine Art „Minigolfplatz“ oder Stationen für eine „Mini-Olympiade“ aufbauen. Kastenteile können als Ziele eingesetzt werden. Dieser Aufbau kann bis zum Stundenende durchgeführt werden, das Abschlusspiel entfällt. <p>Abschlusspiel – etwa 10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Klatschenhockey“, mit zwei umgelegten Langbänken als Tore • zwei Gruppen spielen gegeneinander • 3-5 LB auf dem Spielfeld • Ziel: so viele Tore wie möglich erzielen, egal mit welchem LB • Alternativ: Ohne Wettkampfcharakter mit allen LB. Jedes Kind rennt, nachdem es seinen LB ins Tor befördert hat zurück und nimmt einen herumliegenden LB auf. Wer schafft für sich die meisten Tore? 	

Übungsreihe: Führen – schießen – passen	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	(Fuß)Ball für jedes Kind
<p>Durchführung: Jeweils mit dem rechten und linken Fuß:</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Ball frei durch die Halle führen • eine Linie entlang führen • um Hindernisse (Hütchen, Reifen, etc.) führen • schießen – laufen – überholen – stoppen • schießen – laufen – überholen – hinlegen/setzen – mit Kopf/Po stoppen • Zielschießen aus dem Stand auf Blechdosen (Kegel, etc.), aufs Tor (Kartons, umgedrehte kleine Kästen, etc.) • Zielschießen aus dem Laufen • Einem/r Partner/in zupassen (im Stand, in Bewegung) • Das Gleiche im Dreieck (mit zwei Partner/innen) 	

Übungsreihe: Prellen	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	weiche, aber gut prellende Bälle
<p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball auf der Stelle prellen (im Liegen, Sitzen, Stehen), • Ball auf der Stelle prellen (rechts, links, mit Handwechsel) • Ball um den Körper prellen (im Sitzen/Stehen) • Ball prellen – dabei durch die Halle gehen/laufen • Ball prellen – dabei auf einer Linie gehen/laufen • Ball prellen – dabei auf einer Turnbank balancieren (breite Seite/schmale Seite) • Ball prellen – dabei Slalom um Gegenstände (Pylonen, Reifen , etc.) gehen/laufen • Ball prellen – Zielwurf aus dem Laufen auf ein Tor/Korb etc. • Ball durch die gegrätschten Beine prellen • mit zwei Bällen prellen • zwei Kinder mit Handfassung prellen jeweils einen Ball • Schattenprellen – ein Kind mit Ball, der/die Partner/in läuft hinterher • Schattenprellen – beide mit Ball • Ein Kind prellt einen Ball, ein anderes versucht, diesen wegzuschlagen • Zwei Kinder versuchen, sich gegenseitig beim Prellen die Bälle wegzuschlagen. 	

Übungsreihe: Rollen	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	(verschiedene) Bälle, mindestens einer pro Kind
<p>Durchführung: Jeweils mit der rechten und linken Hand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Ball frei durch die Halle rollen • um den Körper rollen (im Sitzen, im Stehen um die Beine (Achterrollen), in Bankstellung, etc.) • eine Linie entlang rollen – dabei mit der Hand führen • eine Linie entlang rollen lassen • um Hindernisse (Hütchen, Reifen, etc.) rollen • rollen – laufen – überholen – aufnehmen • rollen – laufen – überholen – hinlegen/setzen – mit Kopf/Po stoppen • Zielrollen auf Blechdosen (Kegel, etc.), in Eimer (Kartons, umgedrehte kleine Kästen, etc.) • Zielrollen über eine schiefe Ebene (eingehängte Bank) in einen Eimer (Karton, umgedrehten kleinen Kasten, etc.) • eine schiefe Ebene (eingehängte Bank) herunterrollen lassen – hinterher laufen – auffangen • einem/r Partner/in zurollen (direkt, rückwärts durch die gegrätschten Beine, im Stand, in Bewegung) 	

Werfen und Fangen	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	Luftballons, weiche, aber gut prellende Bälle
<p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luftballon in der Luft halten (mit verschiedenen Körperteilen), hochwerfen – auffangen • Den Luftballon im Laufen in der Luft halten, versuchen einem anderen Kind den Luftballon wegzuschlagen. • Einen Ball in die Luft werfen <ul style="list-style-type: none"> ○ aufprellen lassen – fangen ○ direkt fangen ○ mit einer Hand fangen ○ mit einer Hand fangen, mit der anderen werfen (Handwechsel) ○ fangen, dabei in die Hände klatschen (1x, 2x, ...) ○ auf einem Bein stehen ○ hinsetzen – fangen ○ hinsetzen – aufstehen – fangen ○ 1x (2x) um sich selbst drehen – fangen ○ mit geschlossenen Augen • in Bewegung (gehen/laufen/hüpfen) <ul style="list-style-type: none"> ○ s. o. • Gegen die Wand werfen <ul style="list-style-type: none"> ○ s. o. ○ Abstand zur Wand variieren 	

Übungsreihe: Werfen – fangen – passen mit Partner/in	
Altersgruppe:	alle
Material:	1 Ball für pro Kind
<p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder sitzen sich mit gegrätschten Beinen und etwas Abstand gegenüber und rollen/werfen sich einen Ball zu. <ul style="list-style-type: none"> ○ direkt ○ seitlich • mit zwei Bällen im Sitzen: <ul style="list-style-type: none"> ○ s. o. ○ ein Kind wirft, das andere rollt den Ball • Die Kinder werfen sich einen Ball im Stehen zu: <ul style="list-style-type: none"> ○ direkt ○ mit Bodenpass ○ beidhändig/einhändig ○ mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, das nicht herunterfallen darf ○ über eine Schnur/Netz ○ auf einem Bein/auf labilem Untergrund (Wackelbrett etc.) stehend ○ beim Abwurf hüpfend ○ rückwärts durch die gegrätschten Beine ○ Abstand zueinander variieren • Die Kinder werfen sich einen Ball im Gehen/Laufen zu. <ul style="list-style-type: none"> ○ s. o. (soweit möglich) • mit zwei Bällen im Stehen: <ul style="list-style-type: none"> ○ s. o. ○ Ein Ball wird flach geworfen, der andere darüber. ○ Ein Ball wird direkt geworfen, der andere mit Bodenpass. ○ Die Bälle werden senkrecht in die Luft geworfen, die Kinder wechseln die Positionen und fangen den Ball des/r Partner/in. ○ Die Bälle treffen sich in der Mitte und werden beim Zurückspringen gefangen. • mit zwei Bällen in Bewegung (gehen/laufen/hüpfen): <ul style="list-style-type: none"> ○ s. o. (soweit möglich) 	

Übungsreihe: Zielwerfen	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	Großer Kasten, unterschiedlich große Hütchen, ein Ball pro Kind, leichte Medizinbälle, 2 Reifen, Tücher
Durchführung:	
<ul style="list-style-type: none"> • Die Hütchen werden auf dem großen Kasten verteilt. Für jüngere Kinder eher größere Hütchen, für ältere Kinder können kleinere Hütchen oder leichte Medizinbälle verwendet werden. Es muss eine altersgerechte Abwurflinie festgelegt werden. Die Kinder müssen versuchen, die Hütchen/die Medizinbälle auf dem Kasten abzuwerfen <ul style="list-style-type: none"> ○ Abwurflinie variieren ○ Prellparcours vor dem Zielwerfen ○ Wettbewerb über mehrere Gruppen • Der/die Übungsleiter/in befestigt 2 Reifen auf unterschiedlicher Höhe in einem Tor. Die Kinder müssen versuchen durch die Reifen zu werfen <ul style="list-style-type: none"> ○ Abwurflinie variieren ○ Prellparcours vor dem Zielwerfen ○ Wettbewerb über mehrere Gruppen • Der/die Übungsleiter/in steht im Tor und hat mehrere Tücher in der Hand. Er lässt die Tücher einzeln fallen, wobei das Kind schnellstmöglich versuchen muss, das Tuch zu treffen. <ul style="list-style-type: none"> ○ Abwurflinie variieren ○ Prellparcours vor dem Zielwerfen 	

Spiel: Arktic Rugby	
<i>Altersgruppe:</i>	ältere Kinder
<i>Material:</i>	Ball
Durchführung:	
<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Mannschaften, eine Mannschaft „Werfer“, die andere „Läufer“ • Die Werfer werfen, schlagen, schießen einen Ball, Ring, etc. so weit es geht. • Die Läufer rennen dem Ball hinterher und geben ihn dann in einer Reihe durch ihre Mannschaft durch (über Kopf, durch die Beine, werfend mit Abstand, etc.). • Solang die Läufer dafür benötigen, stellt sich die Gruppe der Werfer ganz eng zusammen. Ein Kind läuft Runden um die Gruppe herum. • Für jede Runde erhält die Gruppe einen Punkt. • Sobald der Ball durch die Gruppe gegeben wurde, gibt der/die Übungsleiter/in ein Signal und die Aufgaben wechseln. 	

Spiel: Ballstaffel*Altersgruppe:*

alle

Material:

1 Ball pro Mannschaft

Durchführung:

- Es werden gleich große Mannschaften gebildet, jede Mannschaft erhält einen Ball
- Die Mannschaften stellen sich an der Startlinie auf, gegenüberliegend wird am anderen Ende der Halle ein Wendepunkt markiert
- Beim Startsignal läuft das erste Kind aus jeder Mannschaft mit dem Ball bis zum Wendepunkt und zurück und übergibt den Ball an das nächste.
- Es wird solange gespielt bis alle Spieler einmal gelaufen sind, die schnellste Mannschaft bekommt einen Punkt.
- In der nächsten Runde muss mit dem Ball etwas anderes gemacht werden, z. B. :
 - den Ball mit dem Fuß fortbewegen
 - den Ball prellen
 - den Ball mit der Hand über den Boden rollen
 - den Ball zwischen den Beinen einklemmen
 - den Ball auf der flachen Hand balancieren
 - den Ball beim Laufen hochwerfen und wieder fangen
 - etc.
- Es können beliebig viele Runden gespielt werden

Spiel: Explosionsgefahr*Altersgruppe:*

alle

Material:

mehrere Softbälle

Durchführung:

- Die Kinder laufen wild durch die Halle und spielen sich dabei die Bälle zu.
- Die Bälle sind kurz vor dem explodieren und keiner darf sie zu lange halten. Es gilt den Ball also ganz schnell weiterzugeben.
- Wenn ein Ball „explodiert“ (Signal der ÜL) müssen die Kinder, die ihn gerade halten, eine Bewegungsaufgabe erfüllen (z. B. fünf Kniebeugen machen, eine Runde um den Mittelkreis, etc.)

Varianten:

- Mehr oder verschiedene Bälle (je nach Alter der Kinder)
- Zusatzaufgaben, bevor der Ball weitergegeben werden darf (1x aufprellen, 1x hochwerfen, etc.)

Spiel: Hase und Jäger	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	weicher Ball
Durchführung:	
<ul style="list-style-type: none"> • Ein Kind wird zum Jäger, alle anderen sind Hasen. • Der Jäger muss die Hasen abwerfen. • Wird ein Hase getroffen wird dieser selbst zum Jäger. • Die Jäger müssen sich den Ball untereinander zuspielen. • Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, dribbeln ist erlaubt. • Der Hase, der übrig bleibt hat gewonnen und darf in der nächsten Runde Jäger sein. 	
<i>Varianten:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Im Spielfeld können Verstecke für die Hasen aufgebaut werden (z. B. ein kleiner Kasten) 	

Spiel: Hilfe, Piraten	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	rollender Ballwagen oder kleiner Kasten auf Rollbrett, viele bunte Gymnastikbälle
Durchführung:	
<ul style="list-style-type: none"> • Die ÜL fährt ihr Schiff durch die Meere (rollt den Ballwagen durch die Halle). • Auf einmal greifen Piraten an und schießen mit ihren Kanonen (Bälle) in das Boot. • Der Kapitän (ÜL) versucht natürlich auszuweichen. • Das Spiel endet, wenn alle Kanonenkugeln im Boot sind 	

Rakete	
<i>Altersgruppe:</i>	ältere Kinder
<i>Material:</i>	Pro Viererteam ein Ball
<p>Durchführung: Wir lassen eine Rakete bis zum Mond fliegen. Je höher und ungenauer sie fliegt, desto schwieriger findet sie ihren Landeplatz. Hoch soll sie fliegen, so hoch wie möglich, aber nicht schief. Beim Start macht die Rakete laute Geräusche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • mindestens Vierergruppen, pro Team ein Ball • Der Ball wird von einem Kind der Gruppe mit beiden Händen von unten senkrecht in die Luft geworfen und dabei ruft das werfende Kind den Namen eines/r Mitspielers/in. • Diese/r fängt den Ball vor dem Aufprall auf dem Boden wieder auf. • mit flacheren Würfeln knapp über Kopfhöhe starten! 	
<p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Bälle (z. B.: Football, Volleyball, Tennisball, Handball, etc.). • Welches Team schafft die höchsten Würfe? • Welches Team hat die meisten fehlerfreien Versuche hintereinander? • mit einer Hand werfen (rechts und/oder links) • Fangen mit einer Hand (rechts und/oder links) • Vor dem Fangen darf der Ball einmal/zweimal den Boden berühren. 	

Rollbrettball	
<i>Altersgruppe:</i>	ältere Kinder
<i>Material:</i>	pro Kind ein Rollbrett, Ball, Tore
<p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es werden zwei Mannschaften gebildet. • Das Spiel ist sehr anstrengend, deshalb ein kleines Spielfeld wählen. • Pro Mannschaft spielen nur zwei bis drei Kinder plus Torhüter gleichzeitig, dafür wird öfters gewechselt. • Die Kinder verteilen sich auf den Rollbrettern sitzend in der Halle. • Die Torwarte sitzen ebenfalls auf ihren Rollbrettern. • Dann wird Ball gespielt. Je nach Können der Kinder werden die Regeln dafür definiert (z. B. der Ball darf gerollt oder weitergereicht werden, mit dem Fuß gespielt werden etc.) • Nach einer festgelegten Zeit oder nach einem Tor werden die Kinder ausgewechselt. • Achtung: Hohe Verletzungsgefahr, nur mit rollbretterfahrenen Kindern spielen. Die Rollbrettregeln müssen bekannt sein! 	
<p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • In Bauchlage spielen (Rollbrettrugby) • Fußball • Je zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf einem Rollbrett. • verschiedene Bälle (Gymnastikball, Sitzball etc.) 	

Sautreiben	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	Viele verschieden (kleine) Bälle, großer Ball (je nach Alter der Kinder, Medizinball, Basketball, Sitzball, etc.), 2 Turnbänke
Durchführung:	
<ul style="list-style-type: none"> • Die Bänke werden parallel zueinander mit etwas Abstand (je nach Alter der Kinder) aufgestellt. In der Mitte zwischen den Bänken liegt der große Ball. • Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Jedes Kind erhält mindestens einen Ball. • Die Mannschaften stehen jeweils hinter einer der Bänke. • Die Kinder werfen mit den kleinen Bällen auf den großen Ball in der Mitte. • Ziel ist es, diesen zur Bank der gegnerischen Mannschaft zu treiben. Berührt er die gegnerische Bank, gibt es einen Punkt. • Herumliegende Bälle dürfen geholt werden. 	
<i>Varianten:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Die Bänke werden so eng zusammengestellt, dass der große Ball auf dem Spalt in der Mitte rollen kann. Geworfen wird von Abwurfslinien am vorderen und hinteren Bankende, bis der Ball an einem Bankende herunterfällt. 	

Schlappenhockey (PET Flaschen-Hockey)	
<i>Altersgruppe:</i>	alle
<i>Material:</i>	Ball (PET Flaschen)
Durchführung:	
<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Mannschaften versuchen einen (Tennis)Ball ins gegnerische Tor zu befördern. • Gespielt wird barfuß, der Ball wird mit dem eigenen Turnschuh in der Hand (als Schläger) gespielt. • Regeln festlegen (z. B. der Schuh darf nicht geworfen werden, der Ball darf nicht mit dem Fuß berührt werden, etc.)! 	