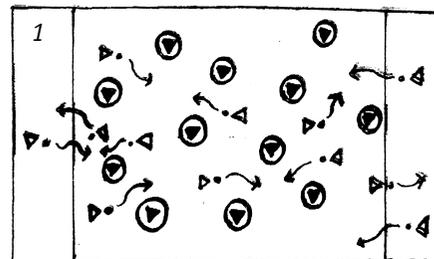


Passspiel, Ballstoppen und Spiel mit dem Fuss

Einstimmung/Koordination

Reifen werden in der Halle verteilt. Die Kinder führen den Ball kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Zeichen...

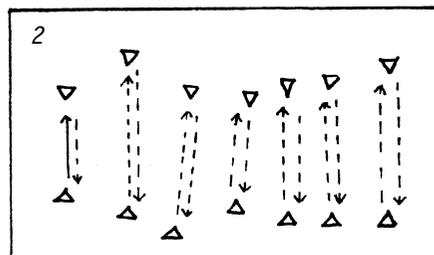
- ... führen sie den Ball in einen Reifen,
- ... tauschen sie den Ball mittels eines Passes mit einem andern Kind,
- ... führen sie den Ball um einen Reifen,
- ... drehen sie sich, in einem Reifen stehend, um die eigene Achse.



Läufer von einer Seite der Halle zur andern

Taktik (1)

Die Hälfte der Kinder steht als Störer in die Reifen, die andere Hälfte absolviert mit dem Ball Läufe von einer Seite der Halle zur andern (hallenlängs). Pro Lauf ohne Ballverlust (auch Ballverluste ohne Fremdeinwirkung) gibt es einen Punkt. Welche Gruppe erzielt in zwei Minuten mehr Punkte?



Den Ball einander abwechselnd zupassen.



Stockvergehen kontrollieren!

Variante: Die Läufe müssen zu zweit mit Pässen absolviert werden. Pro Pass gibt es einen Punkt. Für jede Hallenlänge ohne Ballverlust gibt es oben drein noch einen Punkt.

Gymnastik mit Reifen

Handgelenke, Fussgelenke, Arme, Beine und die Rumpfmuskulatur müssen gut aufgewärmt werden.

Anschliessend die Reifen versorgen.

Technik: Passspiel (2)

Die Kinder stehen ungefähr auf der Volleyballseitenlinie einander gegenüber und passen sich gegenseitig abwechselnd einen Ball flach zu.

Sie versuchen, den Ball mit dem Stock zu stoppen. (3, 4)



Tipp für Kinder: «Flach passen heisst den Ball gegen den Boden spielen, nicht in die Luft».

Wichtig ist, dass der Ball bei der Ballannahme bis hinter den Körper geführt wird.