

Ballschule



Spiele Sammlungen 07/2017

- ① Körper kennenlernen (Alter 3-4 Jahre)
- ② Der Weg zum Spiel (Alter 4-5 Jahre)
- ③ Komplexes Spielen (Alter 5-6 Jahre)

1. Ball durch den Ring – Der Übungsleiter hat zwei Ringe in der Hand und bewegt sich durch den Raum. Die Kinder versuchen, den Ball durch den Ring zu schießen. ① ② ③

- Varianten

- a. Ringe auf und ab bewegen ① ② ③
- b. Abrupte Richtungswechsel der Laufbewegung ① ② ③
- c. Ring parallel zum Boden halten, indirekte Flugkurve ① ② ③
- d. Ringe aneinander reihen (Tunnel) ① ② ③

2. Vulkane, Wasser, Sturm – Die Kinder müssen entsprechend der Warnung reagieren

- Varianten

- a. Vulkane – (Markierhütchen) drohen auszubrechen. Die Kinder müssen die Bälle vorsichtig auf die Vulkane legen, damit diese nicht ausbrechen ①
- b. Wasser – Überschwemmung. Alle müssen auf erhöhte Objekte flüchten. ①
- c. Wasser – Rucksäcke (Bälle) müssen zuvor noch in Sicherheit gebracht werden (auf die Sprossenwand gelegt, einen Regenschirm verkehrt aufhängen und reintreffen, in eine Kiste ablegen) ②
- d. Sturm – An einem Objekt festhalten ①
- e. Sturm – In einem Häuschen verstecken ①
- f. Sturm – Kinder bilden einen Kreis und halten sich gegenseitig fest (Bälle in der Mitte des Kreises ablegen) ②

3. Moped fahren – Die Kinder sind kleine schnelle Mopeds. Der Ball ist das Lenkrad und es müssen verschiedene Hindernisse überwunden werden.

- Varianten

- a. Langsam, schnell, seitwärts, retour fahren, Richtungswechsel, Bälle tauschen während der Fahrt, über Hindernisse, Ball während der Bewegung in die Höhe werfen und wieder festhalten. Hupen, wenn ein anderes Kind zu nahe kommt. ①
- b. Wir erklären den Kindern, dass es im Straßenverkehr einige Regeln gibt, die wir einhalten müssen. Ein weiterer ÜL spielt den Polizisten. Er hat vier

verschieden farbige Tücher, die er nach Belieben hochstreckt. Die Kinder versuchen, je nach Anforderung, die Aufgaben zu fertigen.

Rot - Vulkane (Markierungshütchen) sollen zugestoppelt werden

Grün - Langbank balancieren

Blau – Fluss-Überquerung (Balanceübung) – von einer Seite auf die andere über kleine Hindernisse.

Gelb - Zielwerfen - ein oder mehrere Ringe an bestimmten Stellen montieren ① ②

c.Dschungel – Wir begeben uns auf die Reise durch den Dschungel und versuchen, einige Hindernisse zu bewältigen ① ②

d.Ringdschungel durchqueren - (Viele Ringe liegen durcheinander am Boden und die Kinder versuchen auf den Zehenspitzen den Ringdschungel zu durchqueren, ohne die Ringe zu berühren) ① ②

e.Hängeseilbrücke – Über ein dickes Tau balancieren

f.Fluss-Überquerung (Balanceübung) – von einer Seite auf die andere - über kleine Hindernisse ① ②

g.Schlammlöcher – Von einem Ring in den nächsten springen wie ein Frosch. ① ②

h.Tigersprung – Weit gestreckter Sprung. ① ②

i.Klebriger Wald – Steckhürden ausweichen. ① ②

4. Luftballon erwischen – Die Übungsleiter binden einen Luftballon an eine Schnur und laufen durch den Raum, die Kinder versuchen den Luftballon zu erwischen

- Varianten

a.Das Kind, das den Luftballon erwischt, übernimmt den Luftballon. ① ② ③

b.Mehrere Kinder laufen mit dem Luftballon durch den Raum. ② ③

c.Die Kinder, die den Luftballon erwischt haben, halten diesen weiter fest und versuchen, dem Richtungswechsel des Vorderen zu folgen. ② ③

5. Schwänzchen fangen - Jeder Mitspieler bekommt ein Schwänzchen und es soll sichtbar an der Kleidung angebracht werden. Jeder Spieler muss versuchen, den Mitspielern das Schwänzchen abzunehmen. ① ② ③

- Varianten

a.Übungsleiter steckt sich mehrere Seidentücher in die Hose – wer fängt die Meisten? ① ② ③

b.Eine Gruppe darf nur blaue Tücher ziehen, die andere nur rote ② ③

6. Schlange - Ein längeres Seil (Schlange) an einem festen Punkt in ein Meter Höhe befestigen. Das Seil bis zum Boden durchhängen lassen und mit wellenartigen Bewegungen eine Schlange simulieren. ① ② ③

- Varianten

- a. Die Kinder versuchen, von einer Seite über die Schlange auf die andere Seite zu kommen. Wer die Schlange berührt, muss ins Krankenhaus (zB Weichboden oder Ähnliches), wird kurz verarztet und kann gleich wieder weiterspielen. ① ②
- b. Die Schlange wird aggressiver und macht auch horizontale Hüpfen. ① ② ③
- c. Die Schlange wohnt im Dschungel, da regnet es oft tagelang und dann steigt der Wasserspiegel – ist der Wasserspiegel hoch laufen die Kinder unter dem Seil durch – ist er niedriger springen sie über das Seil. ① ② ③

7. Luftballon – Heiße Erdäpfel (Luftballon) in der Luft halten, mit verschiedenen Körperteilen verwenden, (Kopf, Nase, Schulter, Knie, Fuß). ① ②

- Varianten

- a. Luftballon durch Antippen von einer Seite des Raumes auf die andere befördern, ohne dass dieser den Boden berührt. ① ②
- b. Versuchen, den Luftballon an einem Körperteil zum Liegen zu bekommen ②
- c. Mit verschiedenen Sportgeräten in der Luft halten (Tischtennisschläger, Badmintonschläger, Schwimmnudel, Ringe) ② ③
- d. In einer abgegrenzten Fläche versuchen die Kinder ein oder mehrere Luftballone hochzuwerfen, ohne dass dieser den Boden berührt ②
- e. Die Kinder bilden Paare und versuchen, sich den Luftballon zuzuspielen (über eine Langbank, über ein Netz, mit dem Fuß oder nur mit dem Kopf). ③
- f. Zwei Langbänke parallel mit ein bis zwei Meter Abstand voneinander aufstellen. Zwei Kinder stehen auf der Langbank und spielen sich den Luftballon zu. ③

8. Thema Dschungel - Bilder von Tieren, die im Dschungel leben werden den Kindern gezeigt. Diese geben ihre Eindrücke zum Besten. Danach beschließen wir, mit unseren Mopeds eine Erkundungstour durch den Dschungel zu machen. ① ②

- a. Mopedfahrt durch den Dschungel – Kennenlernen der Stationen (Tigersprung, Brücke überqueren, Froschhüpfen, in Schlammlöcher springen, Ringdschungel, klebrige Bäume), ① ②
- b. Hindernisparcours Dschungel - (Beispiel: Ball zum Übungsleiter rollen, nachlaufen, Übungsleiter prellt den Ball – Kind fängt den Ball – läuft weiter – Fluss-Überquerung (Achtung Krokodile) – auf der Bank balancieren (Affenbrücke) – Kokosnuss (Ball) zum Übungsleiter werfen – runterspringen von der Bank – Übungsleiter prellt den Ball Richtung Tigersprung – durch den klebrigen Wald) ① ②

- 9. Straße überqueren** – Kinder laufen auf ein abgegrenztes Feld von A nach B. Dabei versuchen sie, herumliegenden Sachen auszuweichen. Stufenweise Hindernisse dazu fügen.
- Hindernisse (Igel, Ringe, Hütchen, Seile, usw.) beim Überqueren der Fahrbahn ausweichen. ① ②
 - In weiterer Folge rollen die ÜL bewegliche Sachen (Bälle, Pezi Bälle, Wasserbälle) quer über die Fahrbahn. ① ②
 - Kinder versuchen, dem ÜL, der sich auf der Fahrbahn auf und ab bewegt auszuweichen. ① ②
 - Beim Überqueren versuchen die Kinder verschiedene Varianten der Ballbehandlung (Prellen, Dribbeln, vor sich her rollen, Zweier-Gruppen bilden, die sich den Ball beim Überqueren zuspielen, usw...).② ③

- 10. Thema Afrika** – Bilder über Afrika werden den Kindern gezeigt, diese geben ihre Eindrücke zum Besten. Danach beschließen wir eine Reise mit dem Flugzeug nach Afrika. Die Flieger machen Stopp an verschiedenen Tierbildern. Jedes Tier hat andere Zugänge zum Ballspielen. ① ②

- Flamingo – auf einem Bein Luftballon balancieren
- Nashorn – den Luftballon erwischen, bevor er den Boden berührt
- Gepard – so schnell wie möglich durch den Raum jagen
- Affe – den Ball oder Luftballon in die Höhe schießen und beim Fangen gegenspringen

Wir bleiben in Afrika – Ein paar Tiere (Bälle) sind entlaufen und müssen eingefangen werden. (Zebra-Bälle schwarz weiß, Leopord-Bälle gelb schwarz, Giraffe-Basketballbälle, weiße Löwen – Handballbälle, Flamingos – Luftballone). Sind alle Tiere in Sicherheit, beginnt es zu regnen und die Tiere müssen an einen sicheren Ort gebracht werden. Danach wird das Wetter wieder schöner und die Tiere werden befreit. ① ②

- 11. Ball entdeckt den Körper** – Ball am Körper entlangrollen und dabei die Körperteile benennen. Übungen einbauen – Ball vom Kopf rollen lassen (hinten, vorne), zwischen den Knien einwickeln, usw... ① ②

- 12. Stinkbombe** – Eine Matte wird in die Mitte des Raumes gelegt. 2-3 Kinder werden als Werfer gewählt und suchen sich eine Stinkbombe (weicher Elefantenhautball). Auf „Los“ jagen die Stinkbombenschützen die anderen Kinder. Wird ein Kind getroffen, läuft es zur Waschmaschine (Matte) reinigt sich kurz und darf gleich wieder mitspielen. ② ③

- Varianten

- Bei kleineren Kindern nicht werfen, sondern nur antupfen ① ②
- Mit Leo, wobei die Kinder nach 5 Sekunden das Leo wieder verlassen müssen③

- 13. Reise nach Jerusalem** – Jedes Kind schnappt sich einen Ball und bewegt sich im Raum. Ringe werden auf dem Boden verteilt, jedoch weniger Ringe als Kinder. Auf ein Signal

(akustisch oder optisch) versuchen die Kinder, einen Ring zu besetzen. Wer übrig bleibt und keinen Ring findet, bekommt einen Ball unters Trikot gesteckt. Dieser Ball wechselt beim nächsten Spiel. ② ③

- Varianten

- a. Verschiede Varianten der Ballbehandlung (Prellen, in die Höhe werfen und wieder festhalten, Dribbelarten, usw...) ③

14. Thema Hund - Jedes Kind bekommt einen kleinen Hund (Ball), anfangs ist der Hund noch sehr klein und muss getragen werden. Dabei können sie Kontakt mit den anderen Kindern aufnehmen, die anderen Hunde streicheln, fragen, was für ein Hund es ist, wie er heißt usw. ① ②

- a. Kinder setzen den kleinen Hund ins Körbchen (auf ein Hütchen) – erwachsene Hunde (ÜL) wollen die kleinen Hunde von ihrem Plätzchen schupsen, das versuchen die Kinder zu verhindern.
 - b. Jetzt traut sich der Hund schon alleine laufen, ist aber noch ängstlich und bleibt dicht an der Hundeleine (Schwimmnudel). Steigerung
 - c. Jetzt bekommt der Hund eine Hundehütte (Reifen). Der Hund wird in die Hundehütte gesetzt und darf erst bei Schönwetter hinaus. Danach regnet oder schneit es und die Kinder müssen den Hund schnell in die Hütte bringen.
 - d. Er läuft um unsere Beine herum, Grätschstellung, Ball in einer Acht um die Beine rollen, den Hund kreiseln lassen, usw.
 - e. Jetzt ist der Hund schon groß, macht weite Sprünge – Ball hochwerfen und fangen, Ball über den Kopf nehmen und weit wegwerfen, hinterherlaufen und wieder aufnehmen

15. Thema Herbst Zeit (Semester Herbst) - Der Herbst ist der Vorbote des Winters und leitet die kalte Jahreszeit ein. Die Tiere müssen sich für die kalte Jahreszeit vorbereiten, manche sammeln Nahrung (Bälle), andere müssen in Sicherheit gebracht werden. ① ②

- a. So mancher Igel (Ball) läuft frei herum und sollte an einen anderen Platz verlegt werden. Da sie sehr stachelig sind, können die Igel nur vorsichtig mit dem Fuß transportiert werden.
 - b. Eichkätzchen – die Eichkätzchen (Bälle) sind aufgeschreckt, springen herum und müssen eingefangen werden
 - c. Die Mäuse (Tennisbälle) müssen an einen sicheren Platz gebracht werden. Mit den Hütchen werden sie vorangetrieben, aber Vorsicht, es streunen auch Katzen herum.
 - d. Alle Mäuse brechen aus und müssen von den Kindern mit den Hütchen wieder eingefangen werden – die Kinder zählen, wie viele Mäuse sie eingefangen haben

16. Seidentuch

- a. Seidentuch Raketenstart - Seidentuch auf dem Boden ausbreiten und einen kleinen Ball (Tennisball) in die Mitte legen. Seidentuch an den Ecken nehmen und hochhalten. Nun das Seidentuch wegschleudern, so dass Ball und Tuch wegfliegen ① ②

- b. Seidentuch in die Höhe werfen und wieder fangen, alternativ vorher mit den Händen klatschen ② ③
- c. Zwei Kinder, jedes schnappt sich ein Seidentuch, stellen sich gegenüber auf und werfen das Seidentuch in die Luft. Nun muss das eine Kind das Tuch des anderen erwischen und umgekehrt. ② ③
- d. Kinder bilden eine Zweierreihe. Der Übungsleiter stellt sich in einem gewissen Abstand auf und wirft auf Kommando zwei Seidentücher in die Luft. Die Kinder versuchen, so schnell sie können, die Seidentücher aufzufangen, bevor sie den Boden berühren. Alternativ – sitzend oder liegend starten, mit dem Rücken zum Übungsleiter und auf akustisches Signal warten. ②

17. Dino Spiel – Ein Spielfeld wird in drei markante Zonen unterteilt. Im mittleren Teil schlafen die Dinos und bewachen die Eier (Bälle)

Vor langer, langer Zeit lebten hier in dieser Gegend viele Dinosaurier. Die meisten hatten scharfe Zähne und waren ziemlich gefährlich. Doch am Abend werden auch die Dinosaurier müde und beginnen zu schlafen und schnarchen. Das Schnarchen hören die kleinen Zwerge und kommen von den Bergen (äußere Begrenzung) und stibitzen den schlafenden Dinos ihre Eier. Nachdem alle Eier gestohlen sind und die Zwerge sich wieder zu den Bergen (äußere Begrenzung) zurückgezogen haben, wird es wieder Morgen und die Dinos wachen schön langsam wieder auf und merken sogleich, dass alle Eier gestohlen sind. Nun rollen die Zwerge die Eier von einer Seite zur anderen. Die Dinos versuchen die Eier zu erwischen und in Sicherheit zu bringen. Sind alle Eier wieder bei den Dinos, ist das Spiel zu Ende.

Die Dinos sollten in der mittleren Zone bleiben, ein Übertritt zu den äußeren Zonen ist nicht gestattet. Die Zwerge andererseits sollten nur in den äußeren Zonen bleiben. ② ③

- Varianten

- a. Dino Spiel XL – die mittlere Zone vergrößern. ③
- b. Ball sollte beim Überqueren des mittleren Drittels auf dem Boden aufprallen. ② ③
- c. Dinos brechen aus – Ab einer bestimmten Anzahl von Bällen (in der Regel 3 Bälle) brechen die Dinos aus dem mittleren Drittel aus. Zwerge und Dinos spielen nun auf der ganzen verfügbaren Fläche der Sportstätte. Die Zwerge, die in der Überzahl sind, versuchen nun die restlichen Bälle geschickt zuzuspielen. Berührt ein Dino den Ball, gehört er ihm. Sind alle Bälle bei den Dinos, ist das Spiel zu Ende. ③
- d. Dino Quadrat – Ein quadratisches Spielfeld abstecken. Im Quadrat befindet sich das Tal der Dinos. Außen, auf allen vier Seiten, tanzen die Zwerge herum und rollen die Bälle durch die Mitte auf die andere Seite. ③

18. Thema Eisenbahn – ÜL ist die Lok und wir versuchen, an den Linien (Gleise) entlang zu fahren. ① ②

- a. Kinder bilden eine Kette und sollen nun im Verband einige Hindernisse bewältigen
- b. Mit lautem Getöse fahren die kleinen Züge über verschiedenste Hindernisse (Mugelpiste, über Bälle springen, auf Linien fahren, auch rückwärts, Schranken

stehen bleiben, Signal rot, Signal schneller, usw,...). Die Bälle (Fracht) von A nach B transportieren.

- c. Zwei Kinder & zwei Schwimmmudeln oder Seidentücher bilden einen Zug. Bahnhöfe werden angefahren und Material (Bälle) beladen. Ziel sind andere Bahnhöfe, an denen das Material entladen und Neues beladen wird.

19. Tag der Piraten – Der Übungsleiter hat Bilder von Piraten mit. Kurzes Gespräch über das Thema-die Kinder bringen ihr Wissen ein: Schiff, Mannschaft, Kleidung, Proviant, Schatz, Flagge, Insel, usw. ÜL nennt das Thema der Stunde – wir sind heute Ballpiraten. Schiff klarmachen und Probe fahren. ②

- a. Jedes Kind schnappt sich einen Reifen und spielt „Piratenboot fahren“. ②
- b. Schätze einsammeln - wegen des hohen Wellengangs ist es schwierig, das Schiff zu beladen. ÜL zieht einen Karton mit einem Seil hinter sich her – Kinder müssen die Schätze (Bälle) in diesen hineintreffen. Ist der Karton voll, wird er an verschiedenen Plätzen entladen. Dann bemerken wir, dass unsere Schätze nicht sicher sind und versuchen, diese mit Wurfübungen an einen sicheren Platz zu bringen. ② ③
- c. Piratenspiel - Leider ist es dem ÜL gelungen, die Schätze einzusammeln. Nun wollen die Piratenkinder die Schätze wieder zurückholen. Aber Vorsicht, keiner darf sich erwischen lassen. ② ③

20. Piratenspiel – Unsere Kinder sind arme kleine Piraten, die auf einer kleinen Insel (Matte) wohnen. Nicht weit von ihnen gibt es eine weitere Insel, die voll mit Schätzen (Bällen) ist. Nun beschließen die Piratenkinder, sich auf den Weg zu machen, die Schätze zu holen und auf ihre Insel zu bringen. Aber Vorsicht, die Insel wird von einem Wächter (ÜL) bewacht. Wer erwischt wird, muss ohne Schatz auf seine Insel zurücklaufen und kann es anschließend nochmals probieren. ② ③

- Varianten

- a. Um die Schatzinsel eine Mauer (Hütchen) abstecken. Innerhalb der Mauer befindet sich der Wächter (ÜL) und darf auch nicht hinaus. Bis zur Mauer können die Piratenkinder ohne Gefahr laufen, innerhalb der Mauer müssen sie ihren Laufweg abschätzen, um an einen Ball zu kommen, ohne vom Wächter erwischt zu werden. ② ③
- b. Kleine Hürden um die Schatzinsel aufstellen. Die Piratenkinder versuchen, die Schätze (Bälle) mit dem Fuß über die Hindernisse zu lupfen oder den Ball zwischen den Füßen einzuklemmen und so über die Hürde zu springen.
- c. Der Wächter kann die kleinen Piratenräuber verfolgen und ihnen den Schatz abnehmen. Nicht jedoch, wenn (nach Absprache) der Ball beim Zurücklaufen geprellt oder gedribbelt wird. „Schutzfunktion“. ② ③
- d. Der Wächter kann die kleinen Piratenräuber verfolgen und ihnen den Schatz abnehmen. Jedoch bilden zwei oder mehr Kinder ein Team und versuchen, den Schatz (Ball) einander zuzuspielen und so den Weg über eine Linie zur sicheren Insel zu finden. ② ③

21. Kinderzimmer zusammenräumen – Ein Spielfeld wird in der Mitte durch eine Langbank getrennt. Es werden zwei Teams gebildet, jedes auf einer Seite. Ausreichend Bälle werden auf die Teams aufgeteilt. Auf Los versuchen die Kinder, die Bälle auf die jeweils andere Seite der Bank zu befördern. Auf Kommando „Stopp“ wird das Spiel eingefroren und die Kinder des jeweiligen Teams zählen die Bälle auf ihrer Seite. Sieger ist das Team mit weniger Bällen auf seiner Seite. ② ③

- Varianten

a. Das Spielfeld wird in der Mitte mit einem Netz oder einer erhöhten Langbank getrennt. Nun versuchen die Kinder, die Bälle über das erhöhte Hindernis auf die andere Seite zu werfen. ③

b. Mit dem Fuß, optional die Trennlinie in der Mitte erhöhen ③

22. Hindernisparcours – Wichtiger Baustein für die motorische Entwicklung der Kinder. Die Parcours sollten maximal 3 – 5 Hindernisse beinhalten. Themen mit einbinden, wie Dschungelparcours, Raketenstart, usw... ① ② ③

- Varianten

a. Kleine Hürde überspringen, danach hohe Hürde – den Ball darüber werfen - Kind unten durchlaufen ① ② ③

b. Das Kind rollt den Ball (Hand oder Fuß) auf einer geraden Strecke zum ÜL ① ② ③

c. Langbank balancieren, optional eine Seite auf eine Erhöhung stellen, sodass eine Steigung entsteht oder umdrehen und am schmalen Balken balancieren ② ③

d. Auf einem dicken Tau entlang balancieren ① ② ③

e. Turnmatten zwischen zwei Langbänken so fixieren, dass ein Tunnel entsteht. Bälle durchrollen (Fuß oder Hand) und durchlaufen ① ② ③

f. Mugelpiste – Turnmatten quer auf eine Langbank legen. Optional – mehrere hintereinander. ① ② ③

g. Weichbodenmatte – viele Variationen (siehe Video). ① ② ③

h. Barfuß über runde Steine oder Kastanien laufen. ① ② ③

i. Balance-Übung - Langbank umgedreht quer auf eine Weichbodenmatte legen und darüber gehen ③

j. Weitsprung von Matte zu Matte ① ② ③

23. Motorboot – Wir beschließen, eine Runde mit dem Motorboot zu fahren. Jedes Kind bekommt einen Reifen, stellt sich hinein und hebt den Reifen bis zur Hüfte. Nun fahren wir ein paar Proberunden ② ③

- Varianten

a. Die Kinder versuchen, mit ihren Motorbooten über verschiedene Hindernisse zu fahren (Mugelpiste, Weichbodenmatte, Langbank, usw.) ② ③

b. Einige Kinder sind Piraten und wollen die kleinen Motorboote versenken. Dazu nehmen sie einen weichen Ball (Elefantenhaut) und versuchen, zwischen Körper und Ring den Ball zu versenken. Gelingt dies, hat das Motorboot ein Loch, der Ring wird fallen gelassen und man wartet, bis ein anderes

Motorboot vorbeikommt und einen beim Flott machen des Bootes unterstützt. ② ③

24. Zielwerfen

- Varianten
 - a. Die Kinder bauen auf der Langbank mit Hütchen, Bauklötzen, Pylonen, usw. verschiedene Objekte, die dann aus einem gewissen Abstand abgeschossen werden (verschiedene Bälle verwenden) ① ②
 - b. Einen Regenschirm aufspannen und mit dem Griff nach oben an einem Seil oder an der Decke einhängen. Die Kinder versuchen, so viele Bälle wie möglich in den Schirm zu bekommen – mitzählen ① ② ③
 - c. Die Kinder stehen auf der Rückseite eines Fußball- oder Handball-Tors. Von hier aus versuchen, sie den Ball gefühlvoll auf das oben quergespannte Netz zu zielen, so dass der Ball oben liegen bleibt. Wie viele Bälle haben da oben Platz ? – Mitzählen ② ③

25. Balltreiben – Die Kinder versuchen, durch gezielte Würfe einen anderen Ball vor sich her zu treiben. ② ③

- Varianten
 - a. Zwei Kinder versuchen, im Team einen Ball vor sich herzutreiben. Start – Ziel, Hindernisse einfügen. Bei 6-jährigen Kindern kann man einen Wettbewerb daraus machen. ② ③
 - b. Spielfläche links und rechts mit einer Langbank oder Bodenmatte begrenzen. In der Mitte der Spielfläche einen größeren Ball (Peziball oder Wasserball) platzieren. Die Kinder teilen sich in zwei gleiche Gruppen auf und verteilen sich hinter der Langbank. Durch gezielte Würfe versuchen die Kinder, den großen Ball jeweils auf die andere Seite zu treiben. ② ③

26. Hockey

- Varianten
 - a. Die Kinder versuchen, mit der Hand oder einem Sportgerät (Schwimmnudel, Tischtennisschläger, Badmintonschläger, usw....) den Ball von A nach B zu bekommen – verschieden Bälle verwenden. ③
 - b. 2 oder 3 Kinder bilden ein Team und versuchen, den Ball mit der Hand oder einem Sportgerät (Schwimmnudel, Tischtennisschläger, Badmintonschläger, usw....) von A nach B zu bekommen – verschieden Bälle verwenden. ③
 - c. Schwimmnudelhockey – Zwei Mannschaften, zwei Tore, ein Floorball. Jedes Kind bekommt eine Schwimmnudel. Vorweg den Mannschaften Spielregeln und Spielrichtung erklären. Ideale Teamgröße: 3 Kinder. Spielfeldgröße: 10 x 5 Meter. Bande als Begrenzung – Spielfluss aufrechterhalten. Wichtig: Schwimmnudel sollte immer Richtung Boden schauen, nicht über Hüfte heben. ② ③
 - d. Landhockey – siehe c. ③
 - e. Floorball – siehe c. ③

27. Schwimmdudel Schaukel ③ – Man montiert eine Schwimmdudel an zwei Seilen oder einer Schaukel ohne Sitzbrett oder im Turnsaal an den Ringen. Die Höhe auf bodennah einstellen. Die Kinder versuchen abzuschätzen, wann sie über die schaukelnde Schwimmdudel springen können. ③

28. Nordpol - Kurzes Gespräch über das Thema. Die Kinder bringen ihr Wissen ein.

- Varianten
 - a. Eisbär und Pinguine (Kinder) - Eisschollen (Matten) liegen kreuz und quer in der Halle herum. Die Pinguine laufen auf den Eisschollen herum, plötzlich kommt der Eisbär und möchte sie fangen. Fallen, Eislöcher und wackelige Brücken erschweren die Flucht vor den Eisbären. ②
 - b. Schlittschuh fahren – Die Kinder probieren ihre neuen Schlittschuhe (Zeitungen), um von Punkt A nach Punkt B zu gleiten. Am Ziel angekommen zerknüllen wir die Zeitungen und machen eine Schneeballschlacht. ① ②
 - c. Zwischen den Eisschollen treiben kleine Enten (Tennisbälle) die gerettet werden müssen. Alle einsammeln ohne die Eisschollen zu verlassen. Dach werden die Enten an einen sicheren Platz gebracht. ②
 - d. Eiszapfen-Schießen - Auf der Bank werden Hütchen - Türme gebaut, die anschließend aus einer gewissen Distanz abgeschossen werden. ① ②

29. Merkball - Wir brauchen einen weichen Ball, ein Spielfeld. Die Mitspieler verteilen sich am Spielfeld und der Ball wird zufällig eingeworfen. Wer sich den Ball schnappt, versucht, die Mitspieler abzuwerfen. Wer getroffen ist, stellt sich außerhalb des Spielfelds auf und merkt sich, wer der dazugehörige Werfer war. Wird dieser Werfer im Spielverlauf selbst getroffen, dürfen alle von ihm Abgeworfenen wieder ins Spielfeld. Das Spiel endet also nur, wenn es ein Spieler schafft, am Stück alle anderen abzuwerfen. Ansonsten hat das Spiel praktisch kein Ende. ③

- Variationen
 - a. Kopftreffer zählen nicht.
 - b. Wer den Ball fängt, gilt nicht als abgeworfen und kann selbst versuchen, die Mitspieler abzuwerfen.
 - c. Der Werfer darf nur 3 (oder 4) Schritte vor dem Wurf machen.
 - d. Je nach Spielverlauf können wir das Feld verkleinern oder vergrößern.
 - e. Wir spielen mit 2 oder mehr Bällen.

30. Gleichgewicht - Gleichgewichtsübungen auf «labilen Unterlagen» sind sehr wert- und lustvolle Bewegungserfahrungen für Kinder. Deshalb sollen Kinder immer wieder neue Balancesituationen erproben dürfen.

- Variationen
 - a. Über den Fluss - Igel-Halbkugeln, Medizinbälle, Schaumstoffpölster usw. ermöglichen die Überquerung des Flusses. ① ② ③
 - b. Wackel-Dackel - Während dieser Übung verbessern die Kinder auf spielerische Art ihr Gleichgewichtsgefühl. Von einer instabilen Matte dürfen sie nicht herunterfallen. Alleine oder zu zweit. Kinder stehen auf

einer Matte, die auf Bällen liegt und versuchen, dynamisch das Gleichgewicht zu halten. Als Erschwernis bewegen andere Kinder die Matte hin und her. ② ③

- c. Roller-Coaster - Diese Übung dient der Balance und die Kinder lernen gleichzeitig ihre Kraft zu dosieren. Sie balancieren über eine Langbank, die auf Stäben platziert ist. Eine Langbank verkehrt auf Gymnastikstäben platzieren. Die Kinder gehen über den schmalen Steg der Langbank.
- d. Hängebrücke - Die Kinder überqueren eine instabile Langbank, die an Barrenholmen mit Seilen fixiert ist. Ein Balancierakt sondergleichen! Alleine oder zu zweit über die Langbank balancieren und anschließend auf eine Weichbodenmatte springen. ② ③
- e. Wippe - Diese Übung fördert das Gleichgewicht der Kinder: Sie müssen über eine umgekehrte Langbank laufen, die als Wippe dient. Die Langbank auf einen kleinen Kasten legen. Kinder über die Wippe balancieren lassen. Allein oder in der Gruppe. Kombinieren mit Kunststücken, Bälle auf ausgestreckten Armen tragen, Frisbee/Kirschkerne auf dem Kopf balancieren etc. ③
- f. Seiltänzer - Die Kinder balancieren über ein Seil, das am Boden liegt. Tau, dickes Seil oder Reckstange auf dem Boden liegend abgehen – geometrische Formen. ① ② ③
- g. Floss – Die Kinder laufen über eine Matte, an deren Unterseite Schwimmmatzen liegen. Hier lernen die Kinder ihre Kraft zu dosieren. ① ② ③

31. Ball über die Schnur ③ - Die angreifende Mannschaft (ca. 4 Spieler) versucht, den Ball so über die Schnur zu werfen, dass der Ball in der gegnerischen Spielfeldhälfte zu Boden fällt!

- Varianten
 - a. Das Spiel wird miteinander gespielt und es wird versucht, so viele gültige Spielzüge als möglich (ohne Fehler) zu schaffen! Wurf- und Fangarten können variiert werden! ③
 - b. Mit Luftballon (Hand, Fuß) ③

32. Königsball - Wird der Ball vom König auf der Matte stehend gefangen, erhält sein Team einen Punkt. Eine Übung zur Förderung der Orientierungsfähigkeit. Zwei Teams spielen gegeneinander. Das Kind, welche den Pass zum Punkterwerb gegeben hat, wird zur Königin / König. ③

- Varianten
 - a. Die Königin darf nur mit einem Aufsetzer angespielt werden.
 - b. Ohne Prellen spielen
 - c. Ein Punkt ist erzielt, wenn die Königin/der König auf der umgekehrten Langbank den Ball fangen kann, ohne dabei herunterzufallen.
 - d. Zwei Königinnen/Könige können angespielt werden.

33. Fang die Maus ① ②

Die Kinder bewegen sich mit einem Mäusefänger (Hütchen) und einer Maus (Tennisball) durch den Raum und versuchen, verschiedenste Ziele zu erreichen. Dabei müssen sie einige

Hindernisse bewältigen. Auch eine Katze (Übungsleiter) ist unterwegs und möchte den Kindern die Mäuse abjagen.

34. Fingerlotto Parcours mit 5 Stationen, nebeneinander aufgebaut. Der Übungsleiter zeigt den Kindern die Parcours, nennt sie beim Namen und gibt jedem eine Nummer. Der ÜL bewegt die Finger schnell auf und ab, bis das Kind Stopp sagt. Bleibt z.B. die Zahl Zwei stehen, läuft das Kind die Strecke Nr. 2 ab. ① ②

Beispiele

1. Ringschungel – Ringe liegen dicht beisammen. Die Kinder versuchen, wie die Katze auf den Zehenspitzen über die Leerräume zwischen den Ringen zu kommen.
 2. Durch den Ring werfen – An einer Torstange oder Sprossenwand Ringe in verschiedenen Höhen montieren. Die Kinder versuchen im Vorbeilaufen den Ball durch die Ringe zu werfen und danach wieder fest zu halten.
 3. Langbank – Balancieren oder Ball über die Bank rollen
 4. Flussüberquerung – Über verschiedene Flußsteine (Balance-Halbkugel, Balancier-Brett, Igel-Halbkugel, Medizinball, usw.) von einer Matte zur anderen gelangen.
 5. Hütchenwald – So schnell man kann durch den Hütchenwald laufen, ohne eines zu berühren.
- Variation
 - a. Nummern zusammenzählen oder abziehen
 - b. Statt Nummern Farben verwenden
 - c. Die Kinder nennen die Nummer

35. Mattenbahn - Grosse Matten geben den Kindern Sicherheit. Unter den Matten verschieden hohe Turngeräte (Kasten, Langbank,..) einbauen. Freies Rollen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) auf der schiefen Ebene. ① ②

36. Transportspiel – Zwei Kinder bilden ein Team und versuchen, mit zwei Schwimnudeln einen Ball zu halten und danach zu transportieren. Dazu die zwei Schwimnudeln jeweils am Ende parallel halten. Durch Feinjustierung versuchen, dass der Ball nicht runterfällt.

- Varianten
 - a. Verschiedene Bälle verwenden (Luftballon, Tennisball, Wasserball)
 - b. Von A nach B transportieren mit Entladestationen und Beladestationen.

37. Riesenball - Bei dieser Übung können die Kinder mit einem Gymnastikball entweder ihr Gleichgewicht verbessern oder sich entspannen. Werfen, prellen, rollen, aber auch in verschiedenen Stellungen möglichst lange im Gleichgewicht bleiben, über den Ball springen, vorwärts über den Ball auf die Matte abrollen. ① ②

38. Mattenfall - Diese Übung erfordert Mut: Die Kinder lassen sich von einer Langbank auf eine grosse Matte nach vorne fallen. In der Gruppe auf einer Langbank stehen. Hände an die aufgerichtete Matte legen. Als Team gemeinsam starten, fallen, landen und die Matte wieder aufrichten. ① ②

39. Ab durch die Hecke - In einem abgegrenzten Feld werden verschiedene Kleinmaterialien (Hütchen, Medizinbälle, Hürden, Ringe, ...) aufgeteilt. Nun versuchen die Kinder Wege in diesem Durcheinander zu finden, ohne die Gegenstände zu berühren. ① ②

- Varianten

- a. Bewegung mit Ball der gerollt wird, mit dem Fuß, mit einer Schwimmnudel geführt, usw. ② ③

- b. Ein Kind gibt den Weg vor und die anderen versuchen, diesen nachzugehen ② ③

40. Offenes Spiel - In jeder Stunde sollte auch Zeit für das Offene Spiel sein. Im offenen Bewegungsangebot sind Anweisungen der Unterrichtenden oft überflüssig. Dafür sollte den Organisationsformen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Anzahl der Stationen und die Wahl der Organisationsformen richtet sich unter anderem nach der Anzahl der Kinder, der verfügbaren Zeit, dem Erfahrungsschatz der Lehrperson und dem der Kinder, der Art und Schwierigkeit der Übungen und der angestrebten Bewegungsintensität. Mit einem Angebot von vier bis sechs Stationen liegt man meistens richtig. ② ② ②