



Orientierung im Raum



- Ballwagen mit vielen verschiedenen Bällen
- 4 Markierkegel
- Spielbänder
- Musik (160-170 bpm)



1



- Sich mit und ohne Ball im Raum verschieben und orientieren können
- Rollen verschiedener Bälle (beidhändig oder einhändig)

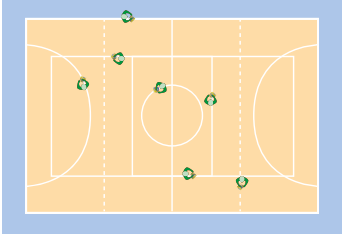
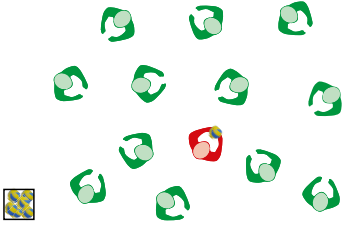
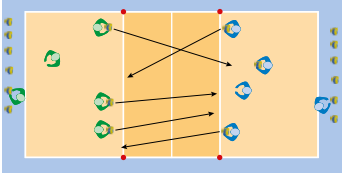


≥ 60 Minuten


## Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p><b>Namenball</b></p> <p>Die Kinder sitzen im Kreis und geben einen Ball weiter nachdem sie ihren Namen genannt haben.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball geht kreuz und quer</li> <li>• Mehrere Bälle im Kreis, die Reihenfolge einhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der Kinder</li> <li>• Ruhiger, gemeinsamer Beginn im Kreis</li> </ul>		<p>1 Ball</p> <p>2-3 Bälle</p>
5-10'	<p><b>Tiere verzaubern</b></p> <p>Die Kinder rennen kreuz und quer zur Musik, bei Musikstopp werden die Kinder in ein Tier verzaubert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Storch: Stehen auf einem Bein</li> <li>• Krokodil: In Bauchlage auf den Boden liegen</li> <li>• Affe: An die Sprossenwand springen</li> <li>• Hund, der pinkelt: 2 Hände und 1 Fuss berühren den Boden</li> </ul>	<p>Sich im Raum bewegen und auf ein Zeichen in einer bestimmten Position still stehen können</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufmusik mit ca. 160-170 bpm</li> <li>• Verschiedene Bälle</li> </ul>
5'	<p><b>Ballträger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riese (A) und Zwerg (B): den Ball in Hochhalte über dem Kopf, auf Zehenspitzen gehen – so klein und tief wie möglich gehen und den Ball hinter dem Rücken halten</li> <li>• Mit dem Ball möglichst schnell alle 4 Wände berühren, dann absitzen</li> <li>• Im Grätschsitz: den Ball um sich herumrollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich mit dem Ball im Raum verschieben</li> <li>• Gymnastische Übungen mit dem Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leiterperson ruft: «Riese» oder «Zwerg» und die Kinder bewegen sich entsprechend</li> <li>• Nach jeder Übung die Bälle tauschen</li> </ul> <p>A B</p>	<p>Verschiedene Bälle</p>

## Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p><b>Linienzug</b></p> <p>Den Ball entlang einer Linie rollen, wobei der «Zug» die Geleise nicht verlassen darf!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit den Händen (links, rechts, beidhändig)</li> <li>• Mit dem Fuss</li> <li>• Verschiedenfarbige Linien benutzen. Die Leiterperson ruft zum Beispiel: «Und nun fahren wir nur auf den roten Geleisen.»</li> <li>• Die Leiterperson geht als Lokomotive auf den Linien voraus, die Kinder (Wagen) folgen in einer Kolonne der Leiterperson. «Die Kreuzungen müssen sauber gefahren werden, damit der Zug nicht entgleist.»</li> </ul>	Den Ball gezielt mit den Händen und Füßen rollen bzw. führen	Nach jeder Übung die Bälle tauschen. 	Verschiedene Bälle
10'	<p><b>Lawinenfangis</b></p> <p>Ein Kind hält beidhändig einen Ball und geht mit diesem andere Kinder abtupfen → wer gefangen ist, holt einen Ball im Ballwagen und hilft dem Fänger, bis alle gefangen sind. Wer zuletzt gefangen wurde beginnt neu als Fänger.</p> <p>Vor Neubeginn: Jedes Kind wirft seinen Ball in den Ballwagen.</p> <p><b>Variante:</b> Alle Kinder halten einen Ball beidhändig, 3 Kinder sind fixe Fänger. Wer gefangen wurde, kann sich erlösen, indem er mit dem Ball eine Wand berühren geht oder den Ball an eine Wand wirft und wieder aufnimmt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich mit dem Ball im Raum verschieben</li> <li>• Schnelligkeit, Reaktion und Wendigkeit üben</li> </ul>	Die Fänger mit einem Spielband markieren. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Bälle</li> <li>• Spielbänder</li> </ul>
10'	<p><b>Grabenrollball</b></p> <p>Der Raum zwischen den zwei 3m-Linien bildet einen Graben. Zwei Teams stehen sich hinter den 3m-Linien gegenüber. Jedes Team hat die gleiche Anzahl Bälle an der Rückwand. Die Kinder rollen die Bälle über den Graben.</p> <p>Nach dem Pfiff werden keine Bälle mehr gerollt. → Wer hat weniger Bälle auf seiner Seite?</p> <p><b>Variante:</b> Mit den aufgenommenen Bällen des Gegners muss zuerst die Rückwand berührt werden, bevor diese zurück gerollt werden dürfen.</p>	Sich hinter heranrollende Bälle verschieben, diese aufnehmen und zurückrollen können	Die Linien, welche den Graben begrenzen, mit je 2 Markierkegeln kennzeichnen. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Bälle</li> <li>• 4 Markierkegel</li> </ul>

## Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5–10'	<p><b>Ball im Kreis</b></p> <p>Kreis mit Handfassung → sich so leise wie möglich einen Ball mit den Füßen zuspieren.</p> <p><b>Variante:</b> Mehrere Bälle</p> <p>Infos und Ritual («Tschüss» oder Team-/Schlusschrei)</p>	Beruhigung mit einem gemeinsamen Abschluss		1 Ball