



Verschiebungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Sprung) und Rotation



- viele Spielbänder
- 1 langes Seil
- viele verschiedene Bälle
- Kids Volleybälle SKV5
- viele Reifen



1


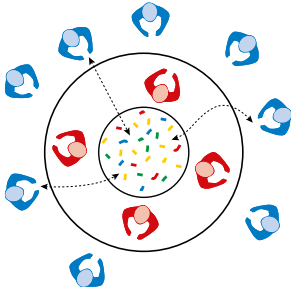


- Verschiebungen vorwärts, rückwärts und seitwärts erfahren und differenzieren können
- Aufspringen in die Höhe und in die Weite
- Einen Ball in der Verschiebung prellen können (zweihändig oder einhändig)

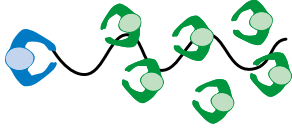
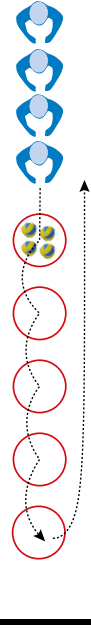
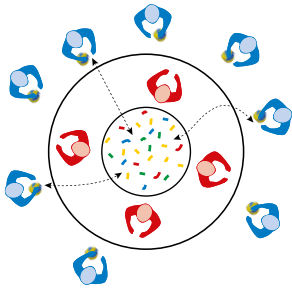


≥ 60 Minuten


Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Zu wem geht der Ball? Jedes Kind sagt seinen Namen und gibt den Ball im Kreis weiter. Nach einem Durchgang wird der Ball jeweils zu jenem Kind gerollt, welches von der Leiterperson aufgerufen wird.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder rufen selber einen Namen auf und spielen den Ball entsprechend zu. • Bevor der Ball weitergeht, wird er 3x auf den Boden geprellt. 	Die Kinder lernen die Namen der anderen Kinder kennen.		1 Ball
5'	<p>Bändelsuche Die Kinder rennen in der Halle umher:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vorwärts • rückwärts • seitwärts <p>Auf ein Signal (Pffiff, Handzeichen) holt sich jedes Kind ein Spielband und zieht es sich über.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiebungen vorwärts, rückwärts und seitwärts erfahren • Auf ein Signal reagieren und durch hochspringen oder klettern einen Gegenstand holen 	Die Spielbänder sind an der Sprossenwand, an tief hängenden Ringen, an der Kletterstange usw. aufgehängt.	viele Spielbänder
10'	<p>Speck im Keller In der Kreismitte liegen viele Spielbänder (Speck). Zwischen dem kleinen und dem grossen Kreis sind 3-4 Fänger. Ausserhalb des grossen Kreises sind die Mäuse. Wem gelingt es ohne gefangen zu werden in den Keller (kleiner Kreis) zu gelangen und Speck (1 Spielband) mitzunehmen? Wer gefangen wird, legt das Spielband zurück. Wer hat wie viele Spielbänder (Speck) am Ende des Spiels?</p>	Reaktion, Schnelligkeit und Wendigkeit entwickeln		<ul style="list-style-type: none"> • viele Spielbänder • falls nicht 2 Kreise vorhanden: mit Seilen Kreise legen

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Schlangenbiss</p> <p>Die Leiterperson schwenkt ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Die Kinder springen über das Seil, ohne dieses zu berühren. Bei Berührung (Schlangenbiss) geht das Kind eine Wand berühren und kommt wieder zurück ins Spiel.</p> <p>Das Seil wird zuerst horizontal geschwenkt und danach in der Vertikalen.</p> <p>Variante: Helikopter: Das Seil wird im Kreis am Boden entlang geschwungen. Die Kinder weichen dem Rotor bei jeder Umdrehung durch Springen aus.</p>	Differenziertes Aufspringen in die Höhe und in die Weite, angepasst an die Bewegungen des Seiles.		1 langes Seil
10–15'	<p>Balltransport</p> <p>Pro Kind liegt ein Ball im ersten Reifen. Das erste Kind startet mit einem Ball, rennt von Reifen zu Reifen (in den Reifen wird hineingesprungen) und legt den Ball im fünften (letzten) Reifen ab. Das Kind rennt rückwärts zu seiner Gruppe, wo das nächste Kind mit einem Ball startet. Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle in den letzten Reifen transportiert?</p> <p>Rücktransport: Die Kinder rennen im Slalom um die Reifen, holen einen Ball im letzten Reifen, werfen diesen an die Wand und nehmen ihn wieder auf. Auf dem Rückweg wird der Ball geprellt und in den ersten Reifen gelegt. Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle zurück transportiert?</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Prellen auf dem Rückweg, oder definierte Anzahl vorgeben (z.B. 3x Prellen) • Ohne/mit Slalom um die Reifen auf dem Rückweg <p>«Krebsli»-Transport</p> <p>Krebse verschieben sich seitwärts! Pro Gruppe ist 1 Ball im ersten Reifen. A transportiert den Ball in den zweiten Reifen, B vom zweiten in den dritten, C vom dritten in den vierten Reifen, usw. Welche Gruppe hat zuerst ihren Ball in den letzten Reifen transportiert?</p> <p>«Krebsli»-Rücktransport: Wie oben, nur wird der Ball während der Seitwärtsverschiebung geprellt.</p> <p>Varianten der Seitwärtsverschiebung: frei, Nachstellschritte, Kreuzschritte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelle Verschiebungen vorwärts, rückwärts und seitwärts erwerben • Prellen eines Balles in der Verschiebung • Den Ball zweihändig oder einhändig prellen können <p>Differenziertes Seitwärtsverschieben erfahren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5 Kinder pro Gruppe • 5 Reifen in einer Kolonne, mit regelmäßigen Abständen 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Reifen pro Gruppe • 1 Ball pro Kind
10'	<p>Speck im Keller mit Prellen</p> <p>Wie «Speck im Keller» in der Einleitung, nur haben alle Mäuse einen Ball, welchen sie prellen müssen. Die Fänger sind ohne Ball.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auch die Fänger müssen einen Ball prellen • Wer gefangen wurde, muss vor Wiederbeginn den Ball an eine Wand werfen und wieder aufnehmen (allenfalls fangen nach 1x Aufprallen) <p>Zum Abschluss: Ballwagen in der Mitte, die Kinder werfen ihren Ball von ausserhalb der Kreislinie in den Wagen.</p>	Einen Ball prellen und sich angepasst dazu verschieben können (schnell, langsam, vv, rw, sw)		<ul style="list-style-type: none"> • viele Spielbänder • 1 Ball pro Kind

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Speck aufteilen</p> <p>Die Kinder sitzen im Kreis und teilen den gefangenen Speck auf, so dass alle Kinder gleich viele Spielbänder haben. Jedes Kind legt ein Spielband nach dem anderen um seine Füße, macht die Kerze und legt den Speck hinter sich auf den Boden. Die Leiterperson sammelt den Speck ein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lektion ruhig und gemeinsam beenden • Gymnastische Übung für die Beweglichkeit 		viele Spielbänder