

Praxistipp



Bälle begrüßen den Herbst

Der Sommer ist vorbei, die Blätter fallen von den Bäumen und die Tage sind wieder kürzer – der Herbst beginnt. Der ideale Zeitpunkt für eine Kinderturn-Stunde, die sich rund um das Thema Bälle dreht. Hier sind ein paar Spielideen, mit denen ihr diese Stunde füllen könnt.

Grundsätzliche Tipps:

- Bitte die Spielregeln noch einmal genau erklären. Manche Kinder kennen Abwandlungen der Spiele oder unterschiedliche Regeln, so dass sich vor dem Spiel auf einheitliche Regeln verständigt werden sollte.
- Sofern Mannschaften gebildet werden: Es sollte immer abwechselnd ein Junge und ein Mädchen gewählt werden.
- Ausreichende Sicherung durch Turnmatten und Übungsleiter/innen.
- Kopftreffer zählen nicht

Viel Spaß beim Nachturnen!



Jägerball

Material:

- Parteibänder
- Softbälle (je nach Anzahl an Jägern)
- Spielfeld (Volleyballfeld)

2-5 Kinder werden als Jäger bestimmt, die die restlichen Kinder versuchen mit Softbällen abzuwerfen. Ist ein Kind getroffen, muss dieses mit gegrätschten Beinen stehen bleiben, bis es von einem anderen Mitspieler erlöst wird. Erlöst werden kann das Kind, indem ein anderes Kind durch die gegrätschten Beine hindurchkriecht.

Variation:

Wird ein Kind abgeworfen, so wird der Fänger zum neuen Jäger. Zusätzlich könnte das Kind erst zum Jäger werden, nachdem es eine Zusatzaufgabe (z.B. Umrunden des Spielfelds, Seilspringen, etc.) gemacht hat.

Bewegte Bälle

Material:

- Viele verschiedene Bälle
- Stoppuhr

Das Ziel dieses Spiels ist es, alle Bälle so lange wie möglich in Bewegung zu halten (durch rollen, werfen, etc.). Zu Beginn sind genauso viele Bälle wie Mitspieler im Spiel. Nach 30 Sekunden gibt der/die Übungsleiter/in alle 10 Sekunden einen weiteren Ball dazu. Bleibt der erste Ball liegen, so ruft der/die Übungsleiter/in laut „eins“, beim zweiten „zwei“ und so wei-

ter. Wenn 6 Bälle liegen ist das Spiel vorbei und der/die Übungsleiter/in ruft laut „stopp“ und das Spiel ist vorbei.

Tipp: Es ist einfacher wenn zwei Übungsleiter das Spiel leiten. Einer kann die Zeit stoppen und der andere hat die Bälle fest im Blick.

Variationen:

Es kann mit einem Ball angefangen werden und alle 10 Sekunden kommt ein neuer Ball hinzu. Der/die Übungsleiter/in kann Luftballons statt Bälle verwenden. Jeder Luftballon, der auf den Boden fällt, geht verloren.

Tunnelball

Material:

- pro Mannschaft einen Ball

Es werden beliebig viele Mannschaften gebildet (je nach Anzahl der Kinder). Die Mannschaften bilden einen Tunnel, indem sie sich mit gespreizten Beinen hintereinander aufstellen. Das erste Kind bekommt den Ball. Nun gibt der Übungsleiter das Startsignal und das vordere Kind rollt den Ball durch den Tunnel nach hinten. Dort angekommen schnappt sich das hintere Kind den Ball, rennt nach vorne und rollt den Ball ebenfalls durch den Tunnel. Die Mannschaft, bei der als erstes alle Kinder einmal dran waren gewinnt.

Reboundball

Material:

- Volleyball oder Basketball

Es gibt zwei Mannschaften. Die Mitspieler versuchen den Ball so an die gegenüberliegende Wand zu werfen, dass ein Mitspieler des eigenen Teams ihn anschließend fangen kann. Dann gibt es einen Punkt. Wird der Ball vom Gegner gefangen, hat die gegnerische Mannschaft Ballbesitz. Mit Ball sind maximal drei Schritte erlaubt. Außerdem darf der Ball nur 5 Sekunden lang gehalten werden, sonst bekommt ebenfalls die gegnerische Mannschaft den Ball. Der Ball darf dem Gegner nicht aus den Händen geschlagen oder weggenommen werden. Gewonnen hat die Mannschaft die nach Ablauf einer vorher festgelegten Zeit die meisten Punkte erzielt.

Rollball

Material:

- Bänke oder Kastenteile
- Ball

Es gibt zwei Mannschaften, die gegeneinander auf umgekippten Bänken oder Kastenteilen (Tore) spielen. Der Ball darf nur mit der Hand gerollt werden, da er ständig den Boden berühren muss! Trifft der Ball ins gegnerische Tor, gibt es einen Punkt.

Variation:

Alternativ können auch andere Spielgeräte, wie Sandsäckchen, Schaumstoffwürfel, Tennisbälle, etc. verwendet werden. Zudem muss nicht nur mit der Hand gerollt werden, es kann auch der Fuß zu Einsatz kommen.

Inselball

Material:

- 2-5 weiche Bälle
- 4 Turnmatten

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft nimmt sich zwei Turnmatten und platziert sie dort, wo sie für den Spielverlauf günstig sein könnten. Die Spieler/innen haben nun die Aufgabe Spieler/innen aus der gegnerischen Mannschaft mit den Bällen abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde muss auf die „Insel“ (Turnmatte) und darf erst wieder in das Feld, wenn er/sie einen gegnerischen Spieler/in von der Insel aus abgeworfen hat. Ziel des Spiels ist, alle Spieler der gegnerischen Mannschaft auf die Inseln zu verbannen.

Variation:

Es kann auch auf Zeit gespielt werden. Die Mannschaft, die nach Ablauf der Zeit die wenigsten Spieler auf den Inseln hat, hat gewonnen.

Geschichtenball

Material:

- Ein Ball

Es wird ein Mitspieler ausgesucht, der beginnen darf. Dieser bekommt einen Ball, den er gegen eine Wand wirft und dabei beginnt, eine Geschichte zu erzählen: „Es war einmal...“ Nach einer gewissen Anzahl an erzählten Sätzen (muss vorher bestimmt werden), wirft er den Ball mit den Worten: „Und dann...“ gegen die Wand, sodass der nächste Spieler den Ball fangen kann und der an der Reihe ist. Dieser erzählt nun die Geschichte weiter (keine neue) bis er mit den Worten „Und dann...“ den Ball ebenfalls weiter gibt. Das Spiel geht so lange, bis die Geschichte zu einem Ende gefunden hat.

Schwungtuch

Material:

- Schwungtuch
- Bälle

Alle Kinder verteilen sich am Schwungtuch, auf dem ein Ball liegt, und halten dieses fest. Nun fangen alle an, das Schwungtuch in immer stärker werdenden Wellen zu bewegen. Dabei darf der Ball allerdings nicht herunter fallen. Klappt das gut, können auch mehrere Bälle benutzt werden.

Variationen:

Der Ball wird mit dem Schwungtuch hochgeworfen und wieder aufgefangen. Verwendet der/die Übungsleiter/in einen Ball, der kleiner ist als das Loch in der Mitte des Schwungtuches, können die Kinder versuchen, den Ball so zu lenken, dass er durch das Loch fällt.