

Praxistipp



Ballstunde

Tennisball, Fußball, Volleyball, Softball, Schaumstoffball oder Volleyball. Bälle über Bälle, jedoch alle ganz verschieden klein, groß, schwer, leicht, weich oder hart.

Im diesigen Praxistipp geben wir euch Ideen für Inhalte für eine Ballstunde. Zum Kennenlernen verschiedener Bälle und Spiele und Übungen mit nicht viel mehr als einem Ball. Bälle sind ein tolles Mittel, um koordinative Fähigkeiten wie Reaktion, Differenzierung und Antizipation im jungen Alter zu trainieren.

Viel Spaß wünscht das Kinderturn-Club Team!



Material:

- Verschiedene Bälle
- Luftballons
- Sandsäcke/Jonglierbälle

1. Luftballons

Zum Kennenlernen des Materials kann man sich den Luftballon zwischen die Knie stecken und damit rumlaufen, ohne dass er rausfällt. Zu zweit kann man einen Luftballon zwischen Bauch und Bauch, Rücken und Rücken oder auch Arm und Arm transportieren, ohne dass er runterfällt. In der Position einer hängenden Brücke, also Füße und Hände auf dem Boden, kann man versuchen, den Ballon auf dem Bauch so zu transportieren, auch diesmal ohne dass er runterfällt.

Durch das Aufladen von Luftballons (Reiben an Kleidungsstücken oder an Haaren) können diese an eine Wand geklebt werden. Mit Sandsäckchen oder Jonglierbällen können die Kinder versuchen, so viele Ballons wie möglich abzuwerfen.

2. Schuhhockey

Hockey? Braucht man dafür nicht einen Schläger? Nein, nicht beim Schuhhockey. Es werden zwei Teams gebildet. Jeder zieht sich einen Schuh aus, am besten die Socke auch, damit es nicht zu rutschig wird. Gespielt wird mit einem Tennisball. Ziel ist es durch Vorantreiben und Passen des Balles mit dem ausgezogenen Schuh Tore zu erzielen. Wenn vorhanden, können die großen Handballtore benutzt werden. Ansonsten werden mit Hütchen Tore markiert. Sind die Teams sehr groß, ist es möglich mit mehreren Bällen gleichzeitig zu spielen, somit sind alle Kinder immer in Aktion.

3. Kennenlernen verschiedener Bälle

Alle Kinder stehen in einem Kreis beisammen. Ca. $\frac{1}{4}$ der Kinder, oder mehr, je nach dem wie alt die Kinder sind, bekommen verschiedene Arten von Bällen. Nun werfen sich die Kinder kreuz und quer die Bälle zu. Bevor der Ball geworfen wird, muss jedoch Blickkontakt aufgenommen werden. Die Herausforderung ist es, jederzeit verschiedene Bälle verschiedenen Gewichts und Größe fangen und werfen zu können. Variieren kann man die Übung, indem man jedem Kind einen Ball gibt und nun Ansaugen vom ÜL gegeben werden, wie zum Beispiel: Auf „Hepp“ wird jeder Ball eins weiter nach links/rechts geworfen, auf „Wirf“ wirft jeder seinen eigenen Ball einmal hoch und auf „Prell“ prellt jeder seinen Ball kurz und nimmt ihn dann wieder auf.