

# Fit für Ballspiele!



## Steckbrief Stundenbild

Thema der Stunde: Ballspiele

Alter Zielgruppe: ab 6 Jahren

Dauer der Übungsstunde: 60 min

Benötigtes Material aus der Turnhalle: Bälle, Markierungen, Sandsäckchen, Schläger, Kästen, Ringe, Klingelball, Igelbälle

Benötigtes Alltagsmaterial: Schnur, Löffel, Ballons

Anzahl benötigte Personen/HelferInnen: 1

Stunde von: Regionalliga Inklusion

---

## Begrüßung

---

### Namensball

Alle stehen im Kreis und werfen sich den Ball zu. Bevor der Ball geworfen wird, wird sagt der\*die Werfer\*in „Hallo Name“ und wirft dann den Ball.

**Material**  
Ball

---

## Aufwärmen

---

### „5er Ball“

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball ohne Ballverlust innerhalb der Mannschaft fünfmal gepasst werden. Sobald der Ball den Boden berührt oder durch jemanden aus der gegnerischen Mannschaft abgefangen wird, gibt es keinen Punkt, und die andere Mannschaft ist an der Reihe.

**Material**  
Musik

### Variation

- Fortbewegungsart variieren
- paarweise spielen
- Vers. Wurfmaterial z.B. Klingelbälle
- Ball wird gerollt

---

## Hauptteil

### Bewegungslandschaft

---

#### „Eier legen“

Jedes Kind soll seine Eier (Materialien) mit verschiedenen Aufgaben in das Nest (Kasten, Ring) bringen.

Aufgaben:

- Auf dem Unterarm, Kopf, Knie usw. balancieren
- In der Luft halten
- Schläger, Kochlöffel usw. nutzen
- Einen Parcours überwinden

#### „Blickball“

Die Kinder stehen im Kreis und haben einen Ball. Je zwei Kinder nehmen Blickkontakt zueinander auf und werfen sich den Ball zu. Das Signal, bei welchem der Ball geworfen werden soll, kann variiert werden.

#### Material

Verschiedene Bälle, Sandsäckchen, Ballons, Schläger, Kochlöffel, Kästen, Ringe

#### Variation

- Freie Wahl der Aufgabe oder Transportvariante
- Gangart variieren
- Freie Materialwahl

#### Material

Ball

#### Variation

- Klingelball
- Akustisches Signal nutzen
- Alle Kinder sitzen im Kreis
- Die Bälle werden gerollt

## „Sitzball über die Schnur“

Die Kinder werden in zwei Mannschaften eingeteilt, die sich gegenüber sitzen. In der Mitte des Feldes wird eine Schnur gespannt. Jede Mannschaft versucht nun den Ball so über die Schnur zu werfen, dass er vom Gegenspieler nicht gefangen werden kann.

Berührt der Ball den Boden im gegnerischen Feld, ist es ein Punkt. Landet der Ball im Aus, ist es ein Punkt für die gegnerische Mannschaft.

Bevor der Ball über die Schnur gespielt wird, muss der Ball mindestens einmal abgegeben werden.

## Material

Ball, Schnur, Feldmarkierungen

## Variation

- Feld vergrößern / verkleinern
- Schnur höher / niedriger
- Luftballon, Zeitlupenball, Klingelbälle
- Bodenkontakt des Balls vorm Fangen erlauben
- Spiel auf Rollbrettern
- Der Ball muss von jede\*m Spieler\*in im Team berührt werden

---

## Abschluss

---

## Igelmassage

Zum Abschluss bekommt jedes Kind einen Igelball darf sich selbst massieren.

## Material

Igelbälle

Gefördert von:



Projektpartner:



Kooperationspartner:



Weitere Netzwerkpartner:

Deutsche Sportjugend  
Deutsche Behindertensportjugend