

B. Fliegender Ball

1. Fliegender Ball alleine

Übungsbeschreibung:

Kinder bewegen sich durch die Halle, haben einen Ball und werfen und fangen diesen nach Vorgabe des Trainers

Vorschläge für Bewegungsvariationen:

beide Hände nutzen; nur rechte/linke Hand nutzen; nach oben werfen; aufprellen; mehrmals ticken vor Fangen; ohne ticken fangen; Körperberührung (Fuß, Knie, Kopf, usw.) vor Fangen

2. Fliegender Ball mit Wand

Übungsbeschreibung:

Kinder stehen mit einem Ball ca. 2 m von einer Wand entfernt und werfen den Ball gegen die Wand. Der Ball wird wieder gefangen.

Vorschläge für Bewegungsvariationen:

beide Hände nutzen; nur rechte/linke Hand nutzen; von oben/unten werfen; direkt an die Wand; ticken vor Wand; mehrmals ticken vor Fangen; Fangen ohne ticken; Fangen mit Hütchen; Hütchen steht auf dem Boden → Ball werfen → Hütchen aufheben und Ball mit Hütchen fangen

3. Fliegender Ball mit Partner und Wand

Übungsbeschreibung:

Kinder stehen paarweise nebeneinander (ca. 2 m Entfernung zur Wand und mit dem Gesicht zur Wand) und werfen und fangen den Ball gemäß der Ansage des Trainers.

Vorschläge für Bewegungsvariationen:

beide Hände nutzen; nur rechte/linke Hand nutzen; von oben/unten werfen; direkt an die Wand; ticken vor Wand; mehrmals ticken vor Fangen; Fangen ohne ticken; Fangen mit Hütchen; Hütchen steht auf dem Boden → Ball werfen → Hütchen aufheben und Ball mit Hütchen fangen

4. Fliegender Ball mit Partner und Hindernis

Übungsbeschreibung:

Kinder stehen sich paarweise gegenüber (ca. 3 m Abstand) und werfen und fangen den Ball.

Hindernis: Bank; Netz; gespannte Schnur quer durch die Halle; Hütchen

Vorschläge für Bewegungsvariationen:

beide Hände nutzen; nur rechte/linke Hand nutzen; von oben/unten werfen; ticken vor Fangen; Fangen ohne ticken; Fangen mit Hütchen

