
Ballgefühl L2

Schulung mit dem Ball

Ziele:	<ul style="list-style-type: none">- Erfahrungen mit verschiedenen Wurfarten sammeln- Bälle aufwerfen und wieder fangen können- In 2er Gruppen selbstständig üben können
Umfang:	2 Lektionen
Level / Stufe:	L2 / Unterstufe
Voraussetzungen:	Teamfähigkeit in 2er- und 3er-Gruppen
Stichworte:	Werfen – Passen – Fangen, Wurftechnik, verschiedene Wurfarten

Einlaufen/Einstimmung:

Atömlifangis

Alle SuS (Atömlis) verteilen sich in der Halle. Zwei SuS sind Fänger und tragen einen Bändel. Die LP ruft eine Zahl zwischen 1 und 5. Jetzt können alle Atömlis gefangen werden, die sich noch nicht zu einem Molekül zusammengeschlossen haben gemäss der gerufenen Zahl. Wird ein S gefangen, erhält er den Bändel vom Fänger.

Varianten:

- Die vereinte Gruppe muss zusätzlich noch eine Aufgabe lösen, z.B. mit dem Rücken aneinander sitzen und die Füsse heben.
- Fänger müssen zuerst noch eine Aufgabe lösen, bevor sie jagen dürfen: Z.B. eine bestimmte Linie mit dem Gesäss berühren.

Hauptteil:

„Zehnerli“¹

Es werden 2er-Teams gebildet. Die LP erklärt und zeigt die ersten 3 Posten (10-8) vor. Die SuS üben diese nun in den 2er Gruppen. Sobald sie die Aufgabe geschafft haben, probieren sie die nächste.

Variante: Die SuS zeigen die Übung der LP vor. Diese kreuzt den Posten beim entsprechenden Team ab.²

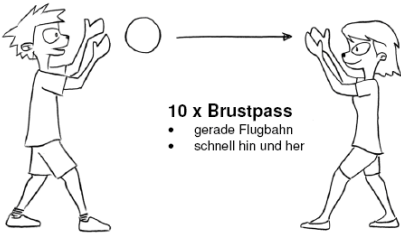
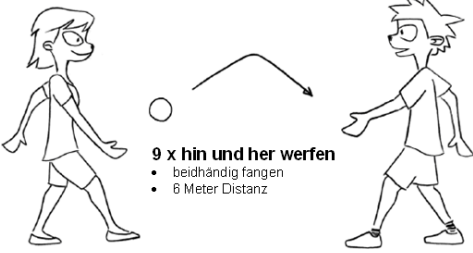
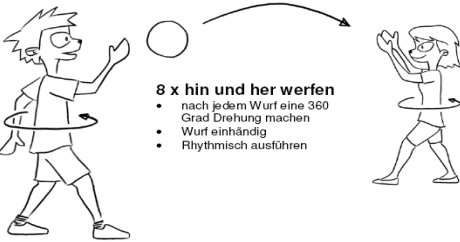

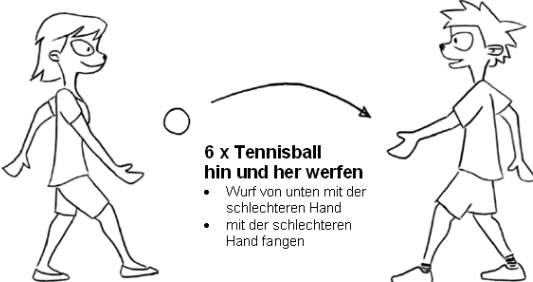
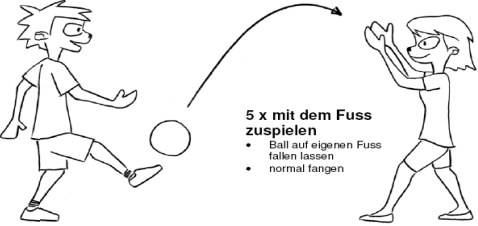
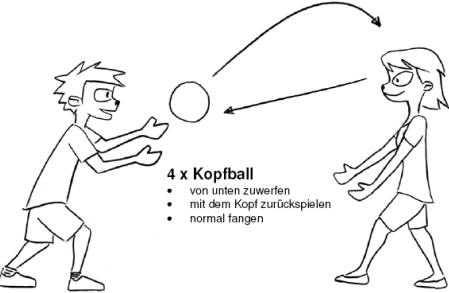
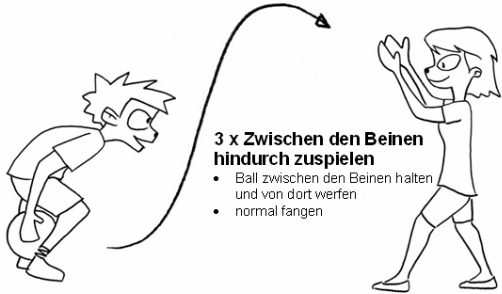


Bei allen Posten gilt:

- Es wird mit Gymnastik- oder mit Handbällen geworfen (ausser Posten 6 und 7)
- Die SuS stellen sich auf eine Linie und werfen möglichst parallel zu dieser
- Der Abstand sollte jeweils ca. 3m betragen (ausser bei Posten 9)

¹ vgl. auch Bewegungskultur Praxisbox Spiel Karte 21 und 22
Postenblätter gross siehe Anhang

² 1erliblatt siehe Anhang



<p>10</p>  <p>10 x Brustpass</p> <ul style="list-style-type: none"> • gerade Flugbahn • schnell hin und her 	<p>9</p>  <p>9 x hin und her werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidhändig fangen • 6 Meter Distanz
<p>8</p>  <p>8 x hin und her werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • nach jedem Wurf eine 360 Grad Drehung machen • Wurf einhändig • Rhythmisch ausführen 	<p>7</p>  <p>7 x Tennisball hin und her werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurf von unten mit der besseren Hand • mit der besseren Hand fangen
<p>6</p>  <p>6 x Tennisball hin und her werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurf von unten mit der schlechteren Hand • mit der schlechteren Hand fangen 	<p>5</p>  <p>5 x mit dem Fuss zuspiesen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball auf eigenen Fuss fallen lassen • normal fangen
<p>4</p>  <p>4 x Kopfball</p> <ul style="list-style-type: none"> • von unten zuwerfen • mit dem Kopf zurückspielen • normal fangen 	<p>3</p>  <p>3 x Zwischen den Beinen hindurch zuspiesen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball zwischen den Beinen halten und von dort werfen • normal fangen
<p>2</p>  <p>2 x Rücken an Rücken zuspiesen</p> <ul style="list-style-type: none"> • nicht umdrehen • normal fangen 	<p>1</p>  <p>1 x Werfen und Fangen mit zwei Bällen</p> <ul style="list-style-type: none"> • den eigenen Ball aufwerfen • den Ball des Partners fangen und zurückwerfen • den eigenen Ball wieder fangen

Schlussteil:

„Bananenfangis“

Zum Abschluss noch etwas zum Austoben: Es werden 2 Fänger bestimmt. Sobald sie jemanden berührt haben, müssen die gefangenen SuS in Grätschstellung hinstehen. Sie können befreit werden, indem ein anderer S zwischen ihren Beinen durchkriecht. Nach einer gewissen Zeit Fänger wechseln.

Variante: Mehrere Fänger bestimmen und erst wechseln, wenn diese alle anderen gefangen haben.

Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

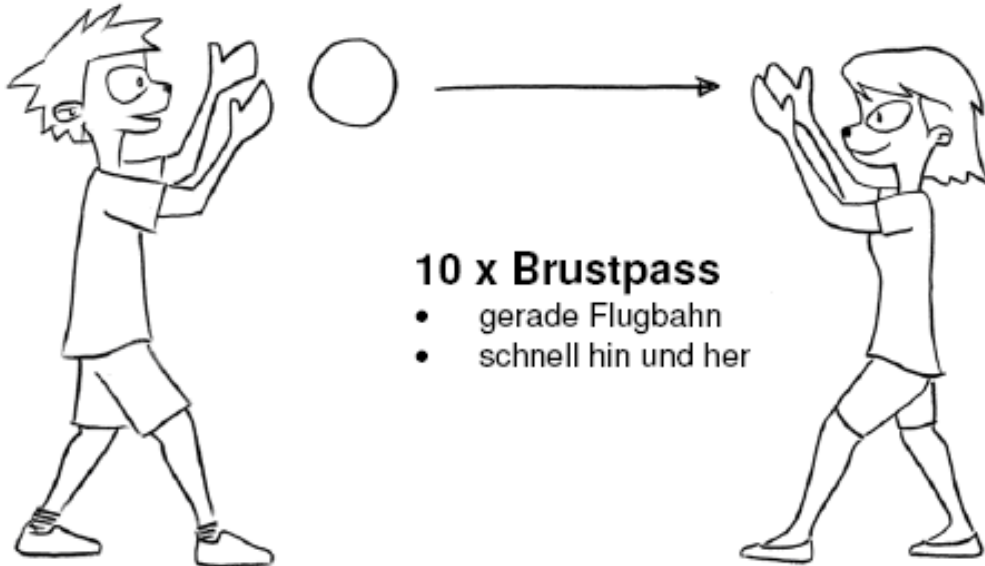
- Wenn die LP pfeift, sitzen die Kinder in den Schneidersitz, legen den Ball auf den Schoss und sind still – es wird etwas Neues erklärt.
- Das 10erli eignet sich immer wieder zum Einbau in eine Lektion, z.B. 15 Minuten pro Lektion. Die SuS lernen dabei selbstständig zu üben und sehen auch die Fortschritte, die sie gemacht haben, schwarz auf weiss (→ 10erliblatt). Evtl. anstatt abstreichen, „Kleberli“ verwenden.

Material:

- Bündel
- 10 Gymnastik-oder Handbälle
- 10 Postenblätter (A5 im Anhang)
- 1 10erliblatt
- Schreibmaterial

Umbenennung im Praxispool 2010: Dieses Praxisbeispiel hiess in der ersten Umsetzungsphase der Bewegungskultur Werfen - Fangen. Es wurde im Laufe der Entwicklung des Kompetenzrasters umbenannt.

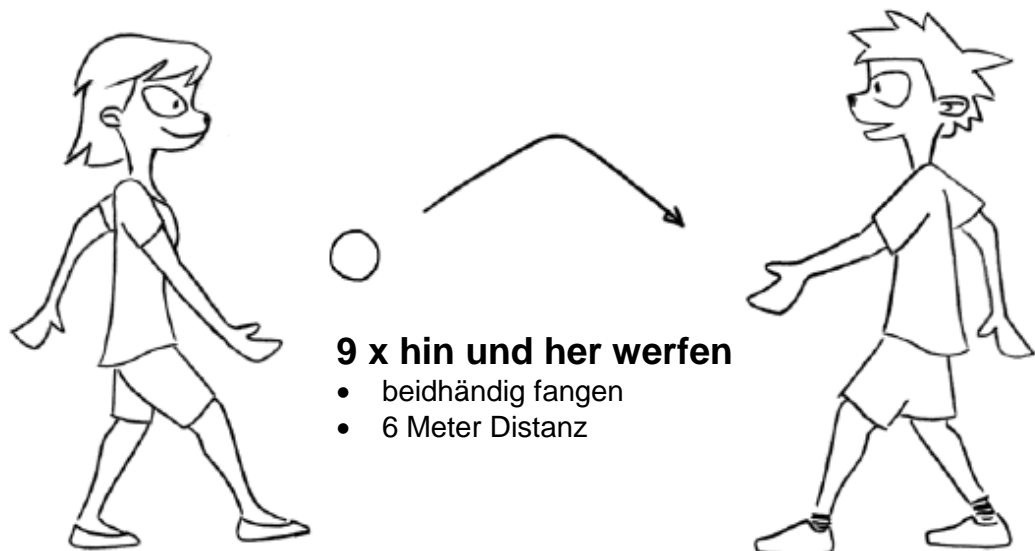
10



10 x Brustpass

- gerade Flugbahn
- schnell hin und her

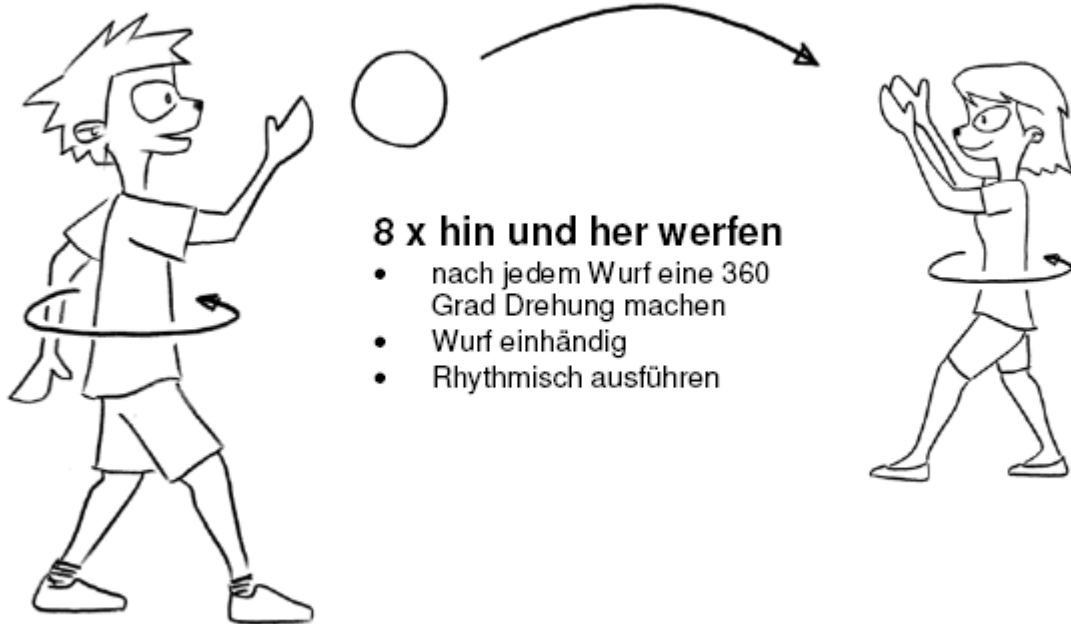
9



9 x hin und her werfen

- beidhändig fangen
- 6 Meter Distanz

8



7



6



6 x Tennisball hin und her werfen

- Wurf von unten mit der schlechteren Hand
- mit der schlechteren Hand fangen



5

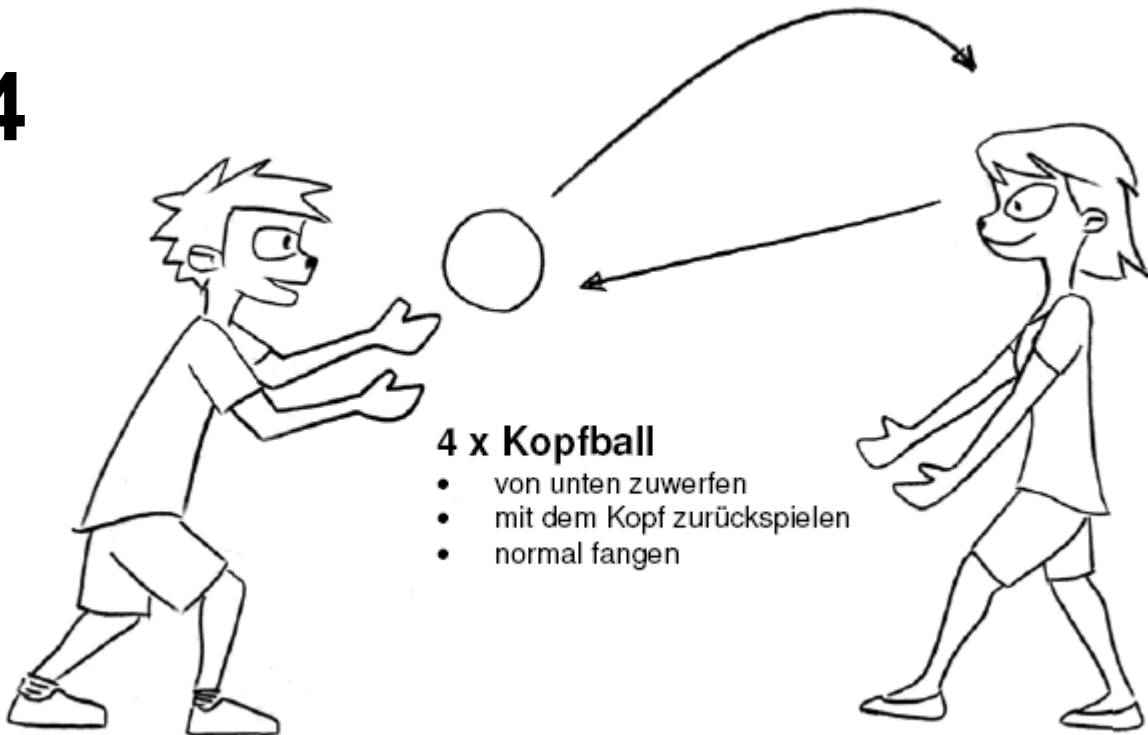


5 x mit dem Fuss zuspielen

- Ball auf eigenen Fuss fallen lassen
- normal fangen



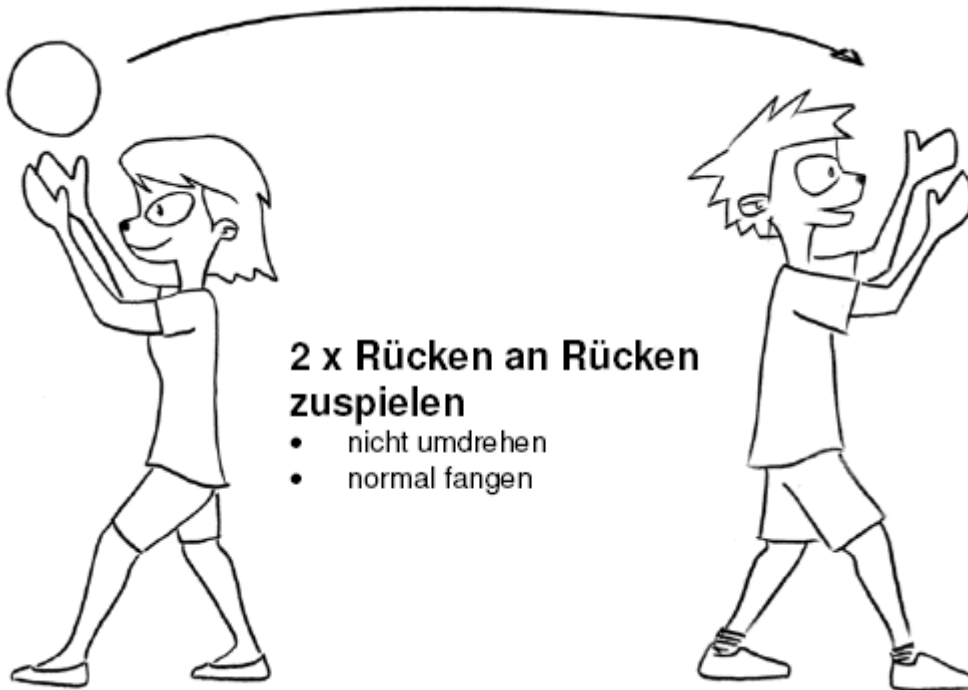
4



3



2



**2 x Rücken an Rücken
zuspielen**

- nicht umdrehen
- normal fangen

1



**1 x Werfen und Fangen
mit zwei Bällen**

- den eigenen Ball aufwerfen
- den Ball des Partners fangen
und zurückwerfen
- den eigenen Ball wieder fangen