

Übung 3

Ballgymnastik und rollenden Ball stoppen

> Koordination/Kondition

Das brauchen Sie:

- Markierungsband
- mind. 1 Handball (Größe 0)

Beschreibung:

Mit Hilfe eines Markierungsbandes wird ein 8 Meter langer Graben markiert, den die Kinder wie folgt mit einem Ball durchqueren.

1. In der Vorwärtsbewegung. Dabei grätschen und schließen sie abwechselnd die Beine. Die Hände werden dabei abwechselnd nach oben gestreckt und danach wieder heruntergenommen.
2. Rückwärts. Genau gleich, nur halten sie hier den Ball mit beiden Händen, strecken diese dabei abwechselnd vor und ziehen sie dann wieder zur Brust zurück.
3. Nachdem die Kinder den „Graben“ auf diese Weise durchquert haben, rollen sie den Ball von sich weg, laufen hinterher, überholen ihn und stoppen ihn mit dem Po.

3 Versuche pro Kind.

Schwerpunkte:

- Kopplungsfähigkeit
Kombination der unterschiedlichen Bein- und Armbewegungen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen vorwärts und rückwärts
- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert rollen
- Orientierungsfähigkeit
Abstand zum bzw. Geschwindigkeit des rollenden Balles einschätzen