

ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Gruppenspiele rund um den Luftballon

Luftballon – klein, leicht, bunt und vielfältig einsetzbar. Der Ballon eignet sich hervorragend, um eine Übungsstunde mit Kindern oder Jugendlichen zur Verbesserung der Koordination, Konzentration, des Ballgefühls und dem Miteinander zu gestalten. Ganz im Vordergrund steht dabei aber immer der Spaß.

Alter: ab 7 Jahren

Erwärmung

Jedes Gruppenmitglied bekommt einen Luftballon, der zunächst aufgeblasen werden muss und mit einem Knoten verschlossen wird. Ist die erste Challenge absolviert, so dürfen die Teilnehmer frei mit ihrem Ballon durch die Halle gehen ohne ihn auf den Boden fallen zu lassen. Ob balancierend, werfend oder pustend ist den Teilnehmern völlig selbst überlassen. Dies soll in erster Linie das Ballgefühl schulen und die Kinder auf die kommenden Spiele vorbereiten.

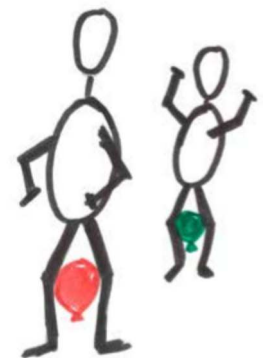
Variation

Um die Aufgabe schwieriger zu gestalten, können bestimmte Bewegungsarten vorgegeben werden. Soll der Ballon im Laufen oder Gehen balanciert werden? Soll der Ballon nur auf dem linken Handrücken balanciert werden? Oder noch schwieriger: dürfen die Teilnehmer den Ballon lediglich mit Kopfbällen durch die Halle transportieren?

Hauptteil

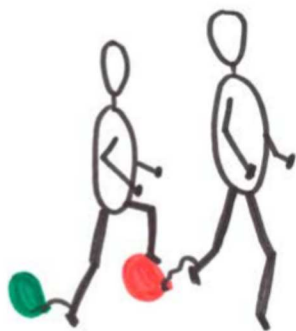
Spiel 1: Staffellauf mit dem Ballon zwischen den Beinen

Material	3 Luftballons, Pylonen oder Streckenbegrenzungen
Vorbereitung	Die Gruppe wird je nach Personenzahl in zwei oder drei Teams unterteilt. Die zu absolvierende Strecke von circa 20m ist mit Pylonen markiert.
Spielablauf	Der Staffellauf beginnt mit jeweils dem ersten Mitglied eines Teams. Auf Signal des Spielleiters beginnt die Staffel, dabei ist die Strecke jedoch mit dem Luftballon zwischen die Knie geklemmt zu überwinden. Die Übergabe des Ballons erfolgt an der jeweiligen Startlinie an das nächste Teammitglied. Das schnellste Team gewinnt diese Challenge.



Spiel 2: Parcours überwinden mit Partner

Material	pro Personenpaar ein Luftballon, Turnbank, mehrere kleine Kästen, Reifen, Pylonen
Vorbereitung	Es werden Paare gebildet, die gemeinsam einen Parcours überwinden. Dieser Parcours besteht aus verschiedensten Hindernissen, darunter eine Turnbank, Reifen, kleine Kästen, eine Slalomstrecke (mit Pylonen markiert) und kann beliebig erweitert werden. Die Hindernisse werden in der Halle verteilt, dabei ist auf genügend Abstand zwischen den Hindernissen zu achten.
Spielablauf	Die Partner stehen jeweils hintereinander, der Luftballon wird dabei zwischen den Rücken des Vordermanns und den Bauch des Hintermanns geklemmt. Als Team können die Paare nun den Parcours absolvieren. Der Ballon sollte dabei nicht auf den Boden fallen oder verloren gehen. Die Strecke ist frei wählbar und so können nach und nach



Spiel 3: Luftballons platzen lassen

Material	pro Person ein Luftballon, 30cm Schnur pro Person, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung
Vorbereitung	Jeder Teilnehmer bindet mit einer kleinen Schnur einen Luftballon an seinen Fuß. Vor Spielbeginn wird das Spielfeld entsprechend der Gruppengröße abgesteckt.
Spielablauf	Etwas turbulenter geht es beim Fangspiel „Luftballone zertreten“ zu. Es gilt seinen eigenen Ballon so lange wie möglich geschützt zu halten, die Ballons der Anderen jedoch zu zerstören. Auf Signal des Spielleiters darf das wilde Fangspiel begonnen werden. Sieger ist derjenige, dessen Ball als letzter Zertreten wird.

Abschluss der Stunde

Ballon im Kreis reichen

Material	Luftballon
Vorbereitung	Die Gruppe sitzt gesammelt in einem Kreis auf dem Boden, die Beine zeigen dabei in die Mitte des Sitzkreises.
Spielablauf	Ein Luftballon (bei größeren Gruppen zwei Ballons) wird nur mit den Füßen im Kreis gereicht. Dies erfordert Geschicklichkeit und gute Absprache im gesamten Team.

Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde zu teilen, einen Wunsch für nächsten Monat oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreib uns an info@htj.de



Noch kein Abo?

Mit der „TiH“ informiert der Hessische Turnverband seine Mitglieder monatlich über das aktuelle Geschehen im Verband und neue Entwicklungen im Turnen.

**24,00 €
pro Jahr**

Bestellung und Probe-Abo:
Hessischer Turnverband
Frau Sanja Benci
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
benci@htv-online.de