

ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Fit für's Turnfestturnier!

Das Landesturnfest rückt immer näher und damit auch die verschiedenen Wettkämpfe, wie das Beach-Völkerball-Turnfestturnier. Damit ihr dieses hoffentlich als Sieger verlasst, gibt es in dieser Übungsstunde des Monats Übungen, mit denen man sich genau darauf vorbereiten kann. Damit später im Eifer des Gefechtes nichts passiert, ist es wichtig, dass zu Anfang einige grundlegende Regeln festgelegt werden. So ist es beispielsweise wichtig, dass niemals absichtlich auf den Kopf gezielt werden darf. Andere Vereinbarungen sollten an die Gruppe und die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden.

Alter: ab ca. 8 Jahren



Aufwärmen: Zehnerball

Material	kleiner Ball, Parteibänder
Vorbereitung	Die Gruppe wird in zwei gleich große Teams aufgeteilt, wovon eine durch Parteibänder kenntlich gemacht wird. Anschließend werden die Regeln besprochen. Diese können jedoch von Runde zu Runde variiert werden.
Spielablauf	Das Ziel ist es, dass der Ball innerhalb eines Teams x-mal (z. B. 10 Mal) gespielt wird. Dabei darf jedoch weder jemand des gegnerischen Teams den Ball berühren, noch darf der Ball auf den Boden kommen. Wenn ein Team die vorgegebene Anzahl an Pässen erreicht hat, erhält dieses einen Punkt und das andere Team bekommt den Ball. Wenn es einem Team gelingt in Ballbesitz zu kommen, darf dieses ohne weitere Unterbrechung selbstverständlich versuchen, einen Punkt zu erzielen.
Variation	Die Regeln können natürlich angepasst werden. So kann zum Beispiel festgelegt werden, dass jede Person eines Teams mindestens einmal den Ball fangen muss. Außerdem kann die Anzahl der Schritte mit dem Ball limitiert werden. Hier können die Teilnehmenden aber natürlich auch eigene Vorschläge machen.

Übung 1: Zielwerfen

Material	Gymnastikreifen, kleine Kästen/Kisten, Bälle/Sandsäckchen
Vorbereitung	In der Sporthalle werden die Gymnastikreifen und die kleinen Kästen/Kisten verteilt.
Durchführung	Jeder Teilnehmende bekommt einen Ball oder einen anderen Gegenstand, wie zum Beispiel ein Sandsäckchen, zum Werfen. Nun ist es die Aufgabe, den Gegenstand aus einem möglichst großen Abstand in das vorgesehene Ziel zu werfen.
Variation	Hier ist es möglich, den einzelnen Zeilen verschiedene Wertigkeiten zuzuordnen. Wird ein Ziel nun von einem bestimmten Abstand getroffen, gibt es die entsprechenden Punkte. Daraus kann ein kleiner Wettkampf untereinander entstehen, wer am Ende die meisten Punkte sammelt.

Übung 2: Hindernisparcours

Material	Softbälle, Kästen, Weichböden, kleine Kästen, Turmatten, Leitern, Sprossenwand, etc.
Vorbereitung	In der Sporthalle wird ein Hindernisparcours mit den verschiedenen Materialien aufgebaut. Dabei sollte beachtet werden, dass die Hindernisse zu allen Seiten gut abgesichert und relativ leicht zu überwinden sind. Die Gruppe wird erneut in 2 Teams aufgeteilt.

Durchführung Team A versucht den Hindernisparcours zu überwinden, während Team B versucht diese mit den Softbällen abzuwerfen. Wurde eine Person aus Team A getroffen, ist dieser Versuch beendet und sie darf es erneut vom Beginn des Parcours probieren. Schafft es jemand den Parcours zu überwinden, bekommt dieses Team einen Punkt. Hier bietet es sich an, eine bestimmte Zeit für jedes Team festzulegen, nach deren Ablauf dann die Rollen getauscht werden.

Durchführung Jedes Team bestimmt eine/n König/in. Diese Person steht außerhalb der gegnerischen Hälfte. Anschließend werden, je nach Gruppengröße, ein oder zwei Bälle eingeworfen. Damit versuchen die Mitspielenden sich nun gegenseitig abzuwerfen. Wurde eine Person getroffen, begibt sie sich zum König. Von dort aus kann sie probieren, wieder zurück auf die eigene Feldhälfte zu kommen, in dem sie eine Person des gegnerischen Teams abwirft. Wenn alle Mitglieder eines Teams abgeworfen wurden, kommt der/die König/in auf das Spielfeld. Diese Person hat 3 Leben. Das heißt, welches Team es schafft, auch den König/die Königin 3 Mal abzuwerfen, hat gewonnen.

Abschluss: Völkerball

Material Spielfeldbegrenzung (Pylone), Softbälle

Vorbereitung Das Spielfeld sollte aus zwei gleich großen Hälften bestehen, um die herum jeweils noch ca. 3m Platz sind. Das Spielfeld sollte von außen abgesteckt werden, außerdem muss die Mittellinie markiert werden. Die Gruppe wird in 2 gleich große Teams eingeteilt. Zudem wird festgelegt, wann ein Abwerfen zählt.

Variation Anstatt den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, sich wieder einzuwerfen, kann man auch eine kleine Aufgabe stellen, nach dessen Absolvierung, sie ebenfalls wieder ins Feld zurückkehren können.

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

Ski- und Snowboardfreizeit 2019

