

ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Schneeballschlacht in der Halle oder sogar draußen?

Weihnachten liegt zwar schon hinter uns, aber der Winter noch lange nicht. So zieht auch bei der Übungsstunde des Monats Januar der Winter in die Sporthalle ein. Stellt euch eine Schneelandschaft vor, in der man prima eine großartige Schneeballschlacht veranstalten kann. Nur dass die Schneebälle in der Halle Bälle sind und man mit diesen alles Mögliche abwerfen kann. Nachfolgend findet ihr ein paar Ideen und Variationen verschiedener Wurfstationen. Viel Spaß beim Ausprobieren und vielleicht liegt ja in diesem Winter wirklich so viel Schnee, dass man diese Übungsstunde auch draußen im Schnee mit echten Schneebällen durchführen kann.

Schneeballschlacht (oder auch Zombieball) zum Aufwärmen

Material	Ein oder mehrere Softbälle
Durchführung	Alle Kinder laufen durcheinander durch die Halle. Die Übungsleitung wirft nach und nach Softbälle in das Spielfeld. Jeder kann jeden abwerfen. Wer getroffen wurde, muss sich merken von wem man abgeworfen wurde und sich hinsetzen. Es darf erst wieder aufgestanden und mitgespielt werden, wenn die Person, von der man abgeworfen wurde selbst getroffen wird und sich setzen muss. Mit dem Ball in der Hand darf man maximal drei Schritte laufen, spätestens dann muss der Ball geworfen werden.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann man mehrere Bälle in das Spiel bringen. • Auch die Abgeworfenen dürfen im Sitzen die Bälle aufnehmen und Abwurfversuche unternehmen. Trifft man, darf man wieder aufstehen und mitspielen. • Wenn jemand einen geworfenen Ball fängt, muss er laut „Zombieball“ rufen und alle Kinder dürfen wieder aufstehen und mitspielen oder die Übungsleitung bestimmt den Zeitpunkt, an dem „Zombieball“ gerufen wird.

Hauptteil: Schneeballwurfstationen

Material	Verschiedene Arten von Bällen, Sandsäckchen, Reifen, Seile, Dosen und/oder Becher, evtl. Tennisringe, Kegel, kleiner Kasten, Bank und/oder großer Kasten
Ablauf	Bei den nachfolgenden Stationen gibt es verschiedene Organisationsformen. Je nach Gruppengröße und Alter der Kinder können diese gewählt werden. Eine Möglichkeit wäre, dass man es den Kindern überlässt, was sie wann machen. Eine andere Möglichkeit ist, dass man die Kinder auf die Stationen aufteilt und dann nach einer bestimmten Zeit den Wechsel der Stationen ansagt.



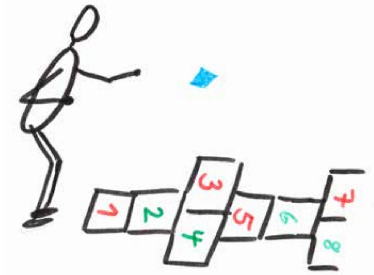
Dosenwerfen

Auf einer leichten Erhöhung wie einer Bank, einem kleinen oder großen Kasten, werden Dosen und/oder Becher gestapelt aufgestellt. Von einer Abwurfline werden die Kinder dazu aufgefordert mit Tennisbällen die Dosen und/oder Becher abzuwerfen. Anschließend müssen die Dosen und/oder Becher wieder für den/die Nächsten aufgebaut werden.

Sandsäckchen Zielwurf

Gymnastikreifen werden in einer beliebigen Form auf den Boden gelegt, beispielsweise ähnlich eines „Himmel und Hölle“-Spiels. Aufgabe für die Kinder ist es nun, mit einem Sandsäckchen in die verschiedenen Reifen zu treffen.

Alternativ kann auch das Himmel und Hölle-Spiel gespielt werden: Ein Kind fängt an und wirft ein Sandsäckchen in das erste Feld. Trifft es, darf es loshüpfen, bis zum Himmel. Anschließend hüpf es wieder zurück zur Erde und darf erneut ein Sandsäckchen werfen. Dieses Mal in das zweite Feld. Trifft das Kind erneut, darf es weiter hüpfen, trifft es nicht, ist das nächste Kind an der Reihe. Wer schafft zuerst den Weg mit seinem Sandsäckchen bis in den Himmel?

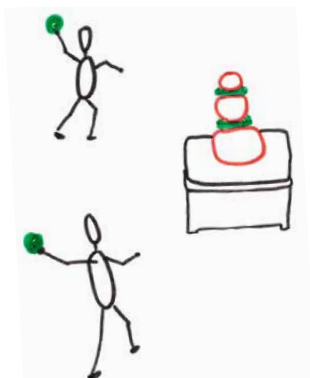


Kegeln

Vor der Wand werden die Kegel in einer beliebigen Form aufgestellt. Die Kinder haben hier nun die Aufgabe mit einem Gymnastikball aus einer bestimmten Entfernung so viele Kegel wie möglich umzurollen. Anschließend müssen die umgerollten Kegel für das nächste Kind aufgestellt werden.

Zielwurf in schwebende Reifen

Wenn möglich können Reifen mit Hilfe von Seilen beispielsweise an einem Basketballkorb aufgehängt werden. Hier haben die Kinder die Aufgabe mit einem Ball durch die Reifen zu werfen. Zur Schwierigkeitserhöhung können die Reifen zusätzlich in Bewegung gebracht werden.



Schneemann umwerfen

Auf einem kleinen Kasten wird ein Schneemann mittels Medizinbällen und wenn nötig Tennisringen aufgebaut werden. Aus einer bestimmten Entfernung sollen die Kinder hier an dieser Station versuchen, die Medizinbälle und somit den Schneemann zum Umfallen zu bringen.

Feuer – Wasser – Sturm (mal anders) als Abschluss der Stunde

Alle Kinder bewegen sich bunt gemischt durch die Halle. Auf das entsprechende Kommando hin führen die Kinder die dazugehörige Bewegungsform aus:

- **Schneeflocke:** auf der Stelle hüpfen
- **Schneeball:** eng einrollen
- **Eiszapfen:** starr stehen bleiben
- **Schlitten:** Vierfüßlerstand rückwärts

- **Schneesturm:** in eine Ecke rennen
- **Schneemann:** drei Kinder bilden zusammen einen Schneemann, indem sich ein Kind hinkniet, das zweite Kind hockt sich dahinter und das dritte Kinder steht hinter den anderen beiden

Der Fantasie für weitere Kommandos sind keine Grenzen gesetzt.