

ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Der große Traum vom Bällebad

In dieser Übungsstunde dreht sich alles um kleine und große Bälle in der Turnhalle.

Alter: ab 5 Jahren

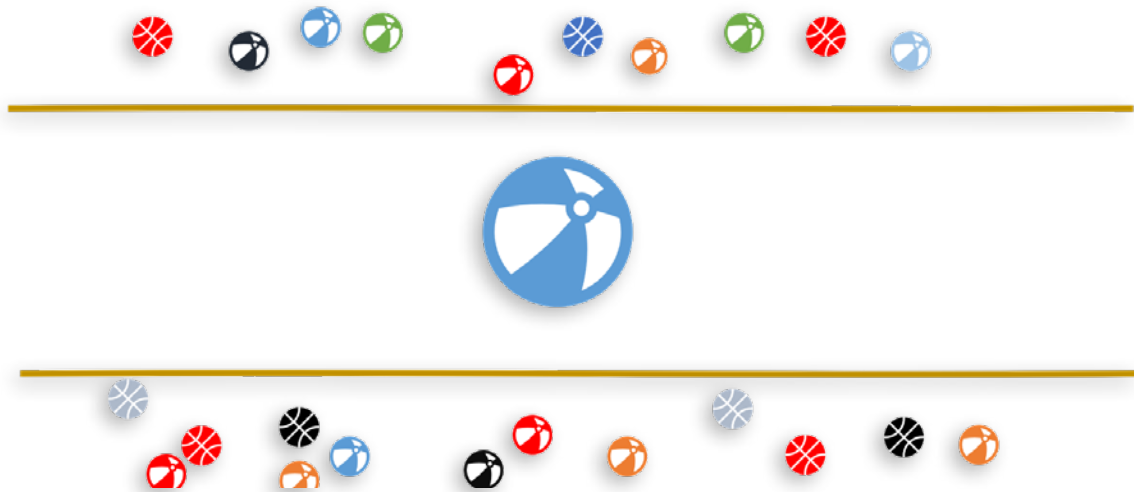
Aufwärmen wie ein Profi

Material	–
Vorbereitung	–
Spielablauf	Alle Kinder laufen durch die Halle. Der*Die Übungsleiter*in gibt Kommandos und Vorgaben, wie die Kinder durch die Halle laufen sollen. Zum Beispiel: schnell laufen, langsam laufen, hüpfend, jubelnd, Knie hochziehend.
Variante	Jedes Kind bekommt einen Ball und die*der Übungsleiter*in gibt Kommandos und Vorgaben, welche die Kinder mit dem Ball umsetzen sollen. Zum Beispiel: den Ball am Fuß führen, den Ball in die Luft werfen, den Ball um den Körper geben.

Alle Bälle müssen raus!

Material	Turnbänke, verschiedene Bälle
Vorbereitung	Die Turnbänke werden in einem Viereck zusammengestellt. Daraus ergeben sich zwei Felder. Im Viereck und außerhalb des Vierecks. Die Bälle werden gleichmäßig in beiden Feldern verteilt.
Spielablauf	Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Ein Team steht außerhalb des Vierecks, ein Team steht im Viereck. Auf ein Startsignal des*der Übungsleiter*in muss jedes Team versuchen, die Bälle aus dem eigenen Feld in das andere Feld zu werfen. Nach einer bestimmten Zeit (z. B. 1 Minute) erfolgt ein Stopp-Signal durch den*die Übungsleiter*in, und die Bälle in jedem Feld werden gezählt. Das Team mit den wenigsten Bällen im eigenen Feld gewinnt.
Variante	Die Gruppe wird nicht auf zwei Teams aufgeteilt. Stattdessen stoppt der*die Übungsleiter*in die Zeit, wie schnell die ganze Gruppe alle Bälle aus dem Viereck rauswerfen kann. Anschließend kann die Zeit gestoppt werden, wie schnell alle Kinder die Bälle wieder in das Feld zurückwerfen.



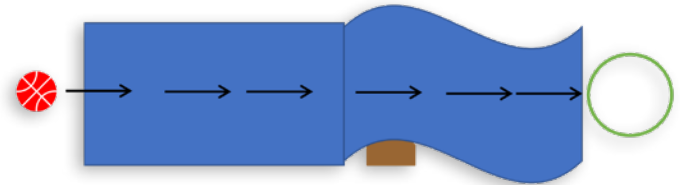
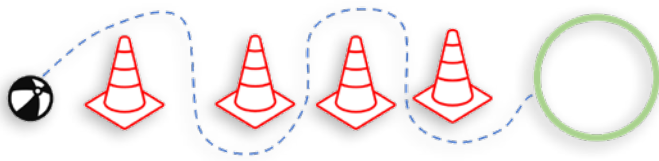


Ball treiben

Material	Kin-Ball oder Pezziball, Soft-Bälle, Seile
Vorbereitung	Der Kin-Ball bzw. Pezziball wird in die Mitte der Halle gelegt. In ca. 5 Meter Abstand zum Kin-Ball/Pezziball werden auf jeder Hallenhälfte Seile nebeneinandergelegt, sodass sich um den Kin-Ball/Pezziball herum ein Korridor bildet. Die übrigen Bälle werden auf jeder Hälfte gleichmäßig hinter den Seilen verteilt.
Spielablauf	Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Team stellt sich auf eine Hallenhälfte hinter den Seilen auf. Nach einem Start-Signal des*der Übungsleiter*in, sollen die beiden Teams mit Bällen den Kin-Ball/Pezziball abwerfen. Ziel des Spiels ist es, den Kin-Ball/Pezziball auf die Seite des gegnerischen Teams zu bringen, also hinter die Seile. Die Kinder dürfen den Kin-Ball/Pezziball nur abwerfen, wenn sie hinter den Seilen stehen. Liegt ein Ball im Korridor auf der eigenen Hallenhälfte, also vor den Seilen, darf der Ball geholt werden, aber erst hinter den Seilen zum Abwerfen genutzt werden. Achtung: Es darf nur der Ball, kein Kind abgeworfen werden!
Variante 1	Der Abstand zum Kin-Ball/Pezziball wird vergrößert.
Variante 2	Anstatt eines Kin-Balls/Pezziballs wird ein Medizinball an der Mittellinie positioniert.

Wer fängt mich?

Material	Kin-Ball oder Pezziball
Vorbereitung	–
Spielablauf	Die Kinder verteilen sich in der Halle. Es gibt eine*n Fänger*in, die den Kin-Ball/Pezziball im Besitz hat. Der*Die Fänger*in versucht nun, die restlichen Kinder mit dem Kin-Ball/Pezziball zu fangen. Ein Kind ist gefangen, wenn es mit dem Kin-Ball/Pezziball berührt wurde.
Variante	Alle Kinder, auch der*die Fänger*in, dürfen nur auf den Linien laufen.



Fußballgolf

Material	Bänke, Turnmatten, Turnkästen (groß, klein), Reifen, Tütchen, Fußbälle
Vorbereitung	Es werden verschiedene Stationen aufgebaut (Beispiele: s. Bilder oben). Der Aufbau und Ablauf ähneln einem Mini-Golf-Parkour. Das Ziel ist es, den Ball durch die Station zu führen und anschließend in einen Reifen zu platzieren. Dafür kommt kein Schläger, sondern der eigene Fuß zum Einsatz. Je nach Anzahl der Kinder kann bei der Anzahl der Stationen variiert werden.
Spielablauf	Die Kinder müssen nun einzeln oder in kleinen Gruppen (je nach Anzahl) die einzelnen Stationen ablaufen. Der Ball muss wie beim Mini-Golf jede Station durchlaufen und dann anschließend im „Loch“ (Reifen) platziert werden. Der Ball darf dabei nur mit dem Fuß berührt werden.
Variante	Der Schwierigkeitsgrad der Stationen kann variiert werden. Zum Beispiel kann der Reifen nicht auf dem Boden liegen, sondern an einem Seil in der Luft hängen.

Bälle werfen

Material	Ball
Vorbereitung	–
Spielablauf	Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Ball wird mit verschiedenen Kommandos im Kreis weitergegeben. Beispiele: alle müssen den Ball mit der rechten Hand berühren, der Ball muss geworfen werden, der Ball muss hinter dem Rücken weitergegeben werden.
Variante 1	Der Kreis wird größer gemacht, sodass die Abstände zwischen den Kindern größer sind.
Variante 2	Es wird mit zwei Bällen gespielt. Der eine Ball muss den anderen einholen.