

Spiele rund um

Bälle

Start: Bewegt euch

So funktioniert es: Spielt das Lied „Bewegt euch“ von Volker Rosin ab und bewegt euch danach. Darin sind viele Bewegungsformen enthalten, die ihr durch hören herausfiltern und umsetzen sollt. Lied ist beispielsweise bei YouTube zu finden.

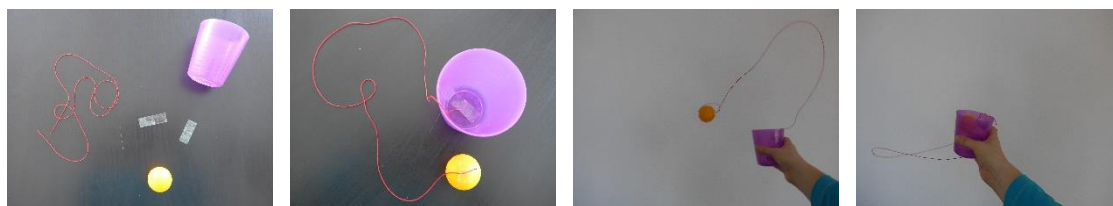
Schuhzielscheibe

Du benötigst: viele Schuhe, unterschiedliche Größen, kleine Bälle wie Tischtennisbälle

So wird es gemacht: Stelle alle Schuhe aneinander. Die Schuhe können auch einen Kreis oder Viereck bilden. Die Schuhöffnung soll nach oben zeigen und evtl. musst du mit den Händen die Öffnung etwas weiten.

So funktioniert es: Es gibt einen Startpunkt. Ab hier wird ein Tischtennisball in Richtung Schuhe geworfen. Der Ball muß auf dem Boden aufspringen, bevor er in einem Schuh landet. Bei älteren Kindern kann die Anzahl des Aufspringens festgelegt werden.

Spannender Wurfbecher



Du benötigst: Plastikbecher, Schnur (ca. eine Armlänge), zwei Klebestreifen und einen Tischtennisball

So wird es gemacht: Klebe ein Ende der Schnur auf den Tischtennisball und das andere Ende in den Becher. Fertig bist du mit dem Spielgerät.

So funktioniert es: Halte den Becher in einer Hand und lasse den Ball herunterhängen. Versuche nun den Ball in den Becher zu bekommen ohne ihn zu berühren, nur durch Bewegungen am Becher. Wechsel deine Hand, wenn es mit einer gut klappt. Viel Spaß.

Klorollenwurf

Du benötigst: 2 Klorollen (ohne Klopapier, nur die Papprollen); Ball (größer als die Öffnung der Rolle)

So funktioniert es: Nimm in jede Hand eine Rolle. Lege den Ball auf eine Rolle. Werfe nun den Ball von einer Rolle zur anderen. Hinweis: je höher desto schwieriger.

Kegeln

Du benötigst: bis zu 9 PET-Flaschen, Ball

So wird es gemacht: Fülle die PET-Flaschen mit Wasser und verschließe sie wieder (nur so viel Wasser, dass sie durch den Ball auch umfliegen – leichter Ball -> wenig Wasser). Stelle sie als Dreieck mitten ins Zimmer.

So funktioniert es: Legt eine Startlinie fest. Ab dort wird der Ball in Richtung Flaschen gerollt. Schafft ihr zusammen, alle Flaschen umzurollen? Ihr könnt auch gegeneinander antreten.

Abschluss: Ballmassage – Mit der Maus unterwegs

Du benötigst: kleiner Ball beispielsweise Tennisball

So wird es gemacht: Eine Person legt sich in Bauchlage auf eine Unterlage. Eine zweite Person massiert. Später wird gewechselt.

So funktioniert es: Es wird eine Geschichte erzählt und mit dem Ball nachgestellt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Beispielgeschichte (in Klammer stehen die Ballbewegungen):

(Ball auf der Fußunterseite hin und her bewegen mit leichtem Druck, ohne dass es kitzelt, evtl. bei der zu massierenden Person nachfragen, wann es kitzelt) **Eine kleine Maus lebt in einem Haus mit zwei Eingängen. Heute will die Maus einen Ausflug machen. Dafür packt sie sich noch etwas zu essen ein und dann geht es schon los.** (mit dem Ball langsam ein Bein nach oben zum Po rollen) **Der Weg der Maus führt von einem schmalen Pfad auf eine breite Straße. Und die Maus kommt nicht so schnell voran, weil es einen Berg hochgeht.** (Ball auf dem Po zum stehen kommen) **Jetzt hat die Maus den ersten Berg geschafft. Was gibt es hier den alles zu sehen? Ich sehe ... 'das Muster der Kleidung, Zimmergegenstände, ...'. Das ist ein spannender Platz. Die Maus will aber weiter.** (mit dem Ball in Richtung einer Schulter) **Nachdem sie nun ganz leicht in das Tal hinuntergegangen ist, kommt sie an eine Kreuzung.** (mit dem Ball in verschiedene Richtungen rollen und wieder zurückrollen) **Wo soll sie hin? Nach rechts oder nach links?** (Mit Ball einen Arm entlangrollen) **Sie entscheidet sich, diesen Weg zu nehmen. Hui, dieser wird immer schmaler und noch schmaler. Wie weit sie diesen Weg gehen kann?** (Mit dem Ball die einzelnen Finger entlangrollen) **Hier kommt sie nicht mehr weiter, vielleicht dieser schmale Weg? Nein, dieser endet auch. Jetzt probiert sie noch den nächsten. Alle Wege führen hier nicht weiter.** (Ball den Arm zurückrollen lassen, zur anderen Schulter) **Dann geht sie wieder zurück, vielleicht muss sie an der Kreuzung in eine andere Richtung gehen.** (Den anderen Arm entlangrollen) **Ahhh hier hat es wieder ein Weg. Dieser ist spannend, weil sie von weitem schon eine Kurve sieht. Sie weiß überhaupt nicht, wo es dort hingehen soll. Jetzt ist sie wieder an fünf kleinen Wegen angekommen.** (Alle Finger wieder abrollen) **Unsere kleine Maus probiert wieder jeden einzelnen Weg aus. Vielleicht kommt sie dieses Mal weiter.** (zurück zur Schulter und zwischen den Schulterblättern pausieren) **Nein. Sie muss leider wieder den Weg zurückgehen. Der Ausflug macht hungrig. Zum Glück habt sie sich ein kleines Essen eingepackt. In dieser kleinen Grube macht sie Pause.** (Bis zu den Fußrückseiten zurückrollen, indem man auf dem anderen Bein zurückrollt) **Es wird ja schon langsam dunkel. Es ist Zeit nach Hause zu gehen. Einmal noch über den großen Berg und dann den anderen Weg zum Haus nehmen. Jetzt ist sie wieder zu Hause. Es war ein schöner Ausflug und sie freut sich schon auf den nächsten.**

Ich wünsche viel Spaß beim Spielen.

Fragen, Anregungen oder Feedback können Sie mir gerne zukommen lassen.

Tina Geiwitz – Sportfachkraft - m.geiwitz@jeh-seitz.de