



Stundenbild 8 – Rund um den Ball

Aufwärmen

Die Kinder sitzen im Begrüßungskreis Sie bekommen einen Luftballon und müssen den Ball mit beiden Händen umfassen und immer vor dem Körper dem Nachbar weitergeben. Wenn die Spielleiterin klatscht muss die Richtung gewechselt werden. Danach muss der Luftballon über den Kopf weitergegeben werden. Nun müssen die Kinder versuchen den Luftballon Händen im Kreis in der Luft zu halten (zuspielen des Luftballons). Danach darf der Luftballon nur mit den Füßen in der Luft gehalten werden. Die Kinder stehen auf und gehen paarweise zusammen. Jedes Paar hat einen Luftballon. Die Arme halten sie in der Luft und dazwischen ist der Luftballon eingeklemmt. Nun bewegt sich das Pärchen durch die Halle ohne dass der Luftballon auf den Boden fällt. Nun wird versucht, den Luftballon mit dem Popo oder durch Bauch an Bauch (oder Rücken an Rücken) stehen zu transportieren. Zu Abschluss paarweise die Hände geben und so gemeinsam den Luftballon in der Luft halten.

Hauptteil

Am Stand Ball prellen, danach Ball prellen im Laufen. Den Ball hochwerfen und wieder fangen. Die Gruppe in zwei Gruppen teilen und eine Ball-Koordinationsstaffel machen. Die Kinder prellen einen Ball im Laufen bis zu einer Linie. Von dieser Linie aus versuchen sie den Ball in den Kasten (oder eine große Bananenschachtel zu werfen). Über eine Langbank wird zurückgelaufen und beim nächsten Kind abgeklatscht.

Im Saal (ungefähr in der Mitte) sind Matten verteilt. Die Kinder stehen am Ende des Raumes mit einem Ball zwischen den Beinen. Auf Kommando hüpfen die Kinder Richtung Matten und jedes Kind sucht sich eine Matte.

Alle Kinder liegen mit dem **Rücken** auf der Matter. Der Ball ist zwischen den Beinen eingeklemmt. Durch Aufrichtend des Oberkörpers übergibt man den Ball in die Hände. Diese Übung ein paar Mal wiederholen. **Bauchlage:** über den Ball rollen.

Vierfüßerstand: Die Kinder spielen Tisch und der Ball wird auf den Rücken gelegt und darf nicht runterfallen. Man kann auch versuchen, sich zu bewegen. **Langsitz:** Den Ball um den Körper rollen. Danach Beine aufstellen und den Ball unterhalb durchrollen. Ballkreisel: Langsitz. Der Ball wird zwischen den Beinen gegeben und wir versuchen uns sooft wie möglich am Po um die eigene Achse zu drehen.

Schluss

Jetzt bekommen die Kinder Tennisbälle und dürfen sich selbst mit den Tennisbällen massieren.