

2.3 Ballkunststücke

Das Werfen und Fangen des Balles sind wichtige Elemente der allgemeinen Ballspielfähigkeit. Zuerst sollen die Kinder allein erproben, was sie anschliessend mit andern im Zusammenspiel benötigen.

Lass mich los -
auf und nieder;
ganz schön hoch -
ich komme wieder!

Schnell reagieren: Ball zwischen den Knien halten, eine Hand vor, die andere hinter dem Körper. Mit jedem Schritt die Hände wechseln. Ein regelmässiges, federndes Schreiten macht es einfacher.

- Den Ball beidhändig hinter den Knien halten, loslassen und beidhändig vor den Knien auffangen.
- Den Ball – von hinten zwischen den Knien hindurch – gegen eine Wand spielen (Handgelenke kippen) und den zurückspringenden Ball vor dem Körper fangen.
- Den Körper ganz nach links drehen, den Ball einhändig/beidhändig hochwerfen, rasch ganz nach rechts rotieren und den Ball fangen.



Prell-Bälle: Die Kinder prellen den Ball (beidhändig) kräftig auf den Boden. Sie bilden mit den Armen ein «Körbchen» (Kreis), durch das der Ball fallen soll; springt er wieder hoch, fangen sie ihn.

- Den Ball mit einem lauten «Hoop!» (Ausatmen) auf den Boden schmettern, damit er möglichst hoch springt. Springt er sogar bis zur Decke hoch?
- Den Ball aus dem Sitzen, Liegen etc. hochwerfen. Sind die Kinder schnell genug, um den Ball im Stehen fangen zu können?



⊗ Vorsicht, dass der Ball nicht von unten an die Nase springt!

➔ Reagieren/Starten:
Vgl. Bro 4/3, S. 9 f.

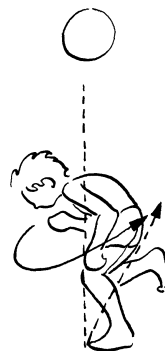
Flug-Bälle: A wirft den Ball so, dass B Zeit hat, die Flugbahn genau zu beobachten.

- Im höchsten Punkt der Flugbahn klatscht B, springt hoch... Die Kinder erfinden eigene Aufgaben.
- Den Drall des Balles in der Luft erkennen: Er dreht, dreht nicht, dreht stark rückwärts, langsam vorwärts.
- A wirft den Ball 10-mal hoch über ein Hindernis oder bloss in die Luft. B versucht einen Reifen so hinzulegen, dass der Ball hineinfällt.



Ball hochspielen: Die Kinder werfen den Ball hoch und schnappen ihn nach einmaligem Aufspringen auf dem Boden wieder. Während des Ballfluges Aufgaben lösen:

- Unten «durchtauchen»: Gelingt es, hin- und wieder zurückzulaufen?
- Den Boden x-mal berühren, dann den Ball fangen
- Den Ball hochwerfen und ihn im Sitzen, mit geschlossenen Augen, hinter dem Rücken, etc. fangen
- Den Ball hochwerfen. Mit der rechten Hand die Stirn kurz berühren, mit der linken gleichzeitig an den rechten Ellenbogen greifen; den Ball fangen, bevor er zu Boden fällt.
- Eine «Zusatzbewegungsfolge» so lange üben, bis sie beherrscht wird. Diese einem andern Kind zeigen. Kann es diese nachvollziehen? Gegengleich.



➔ Leichte Bälle verwenden (z.B. aufblasbare Bälle oder Ballonball): Vgl. Bro 5/3, S. 36 f.

Ⓣ Einen Ball 10-mal von der einen Seite über ein Hindernis werfen und auf der anderen Seite wieder fangen.