

BEWEGUNGS- KALENDER 2018

AUF DIE BÄLLE, FERTIG, LOS!

SANFTE BALLGEWÖHNUNG FÜR KINDER

In Zusammenarbeit mit

**Kinder
stark
machen**

Weitere
Spielideen gibt es
online unter

www.dsj.de/kinderwelt



BZgA Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung


**Kinderwelt ist
Bewegungswelt**

dsj DEUTSCHE
SPORTJUGEND
im DOSB



Liebe Bewegungs-, Spiel- und Sportbegeisterte,
liebe Leserinnen und Leser,

ein einfacher Ball und eine Freifläche – mehr braucht es meist nicht, um Kinder von jetzt auf gleich in Bewegung zu bringen. Bälle sind die reinsten Bewegungsmotivatoren und regen Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu vielfältigem Spielen an. Doch nicht bei allen lösen die runden Allrounder nur Freude aus. Manche Kinder, Jugendliche und Erwachsene haben schlechte Erfahrungen mit Ballspielen gemacht und scheuen die aktive Beteiligung daran. Im Vereins- oder Schulsport fallen diese Kinder durch ängstliche Reaktionen auf, da sie befürchten, harte Treffer einstecken zu müssen, früh auszusteigen oder bloßgestellt zu werden.

Ziel des gemeinnützigen organisierten Kinder- und Jugendsports ist es, eine positive Heranführung an den Ball sicherzustellen und den Spaß an der Bewegung mit dem Ball zu vermitteln!

Mit dem Bewegungskalender 2018 möchten wir nicht nur sensibilisieren, sondern vor allem Anregungen für eine allmähliche Annäherung an Ballspiele geben. Denn Ballspiele sind nicht nur als Sportart an sich sehr beliebt bei Alt und Jung, sondern haben auch als Aufwärmspiele bei anderen Sportarten einen besonderen Trainingswert. Ballsport fördert auf spielerische Art und Weise die Koordination, die Kooperation sowie die Teamfähigkeit.

Mein herzlicher Dank geht an die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die sich mit der Initiative Kinder stark machen für ein suchtfreies Leben von Kindern einsetzt und in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal unseren dsj-Bewegungskalender unterstützt. Bedanken möchte ich mich auch bei Klick-Tipps.net, die digitale Tipps rund um Bewegung geben.

Wir wünschen allen ein bewegtes Jahr 2018 und viel Freude mit der Bewegungsvielfalt rund um den Ball!

Mit sportlichen Grüßen

Tobias Dollase
Vorstandsmitglied der Deutschen Sportjugend

Ihnen gefällt der dsj-Bewegungskalender 2018? Auf www.dsj.de/kinderwelt finden Sie die Kalender (Bewegungsspiele) der vergangenen Jahre und viele weitere Arbeitshilfen.

Besonders freuen wir uns in diesem Jahr über die zahlreichen Beiträge folgender Mitgliedsorganisationen der dsj/des DOSB, die ihre (Ball-)sportarten und Spielideen rund um den Ball vorstellen:



FERIEN UND FEIERTAGE



Schulferien 2018 in den Ländern der Bundesrepublik Deutschland							
Bundesland	Weihnachten/Neujahr 2017/2018	Winter 2018	Ostern/Frühjahr 2018	Himmelf./Pfingsten 2018	Sommer 2018	Herbst 2018	Weihnachten/Neujahr 2018/2019
Baden-Württemberg	22.12. - 05.01.	-	26.03. - 06.04.	22.05. - 02.06.	26.07. - 08.09.	29.10. - 02.11.	24.12. - 05.01.
Bayern	23.12. - 05.01.	12.02. - 16.02.	26.03. - 07.04.	22.05. - 02.06.	30.07. - 10.09.	29.10. - 02.11.	22.12. - 05.01.
Berlin	21.12. - 02.01.	05.02. - 10.02.	26.03. - 06.04.	30.04./11.05./22.05.	05.07. - 17.08.	22.10. - 02.11.	22.12. - 05.01.
Brandenburg	21.12. - 02.01.	05.02. - 10.02.	26.03. - 06.04.	-	05.07. - 18.08.	22.10. - 02.11.	22.12. - 05.01.
Bremen	22.12. - 06.01.	01.02. - 02.02.	19.03. - 03.04.	30.04./11.05./22.05.	28.06. - 08.08.	01.10. - 13.10.	24.12. - 04.01.
Hamburg	22.12. - 05.01.	02.02.	05.03. - 16.03.	30.04./07.05. - 11.05.	05.07. - 15.08.	01.10. - 12.10.	20.12. - 04.01.
Hessen	24.12. - 13.01.	-	26.03. - 07.04.	-	25.06. - 03.08.	01.10. - 13.10.	24.12. - 12.01.
Mecklenburg-Vorpommern	21.12. - 03.01.	05.02. - 16.02.	26.03. - 04.04.	11.05./18.05. - 22.05.	09.07. - 18.08.	08. - 13.10./01. - 02.11.	24.12. - 05.01.
Niedersachsen	22.12. - 05.01.	01.02. - 02.02.	19.03. - 03.04.	30.04./11.05./22.05.	28.06. - 08.08.	01.10. - 12.10.	24.12. - 04.01.
Nordrhein-Westfalen	27.12. - 06.01.	-	26.03. - 07.04.	22.05. - 25.05.	16.07. - 28.08.	15.10. - 27.10.	21.12. - 04.01.
Rheinland-Pfalz	22.12. - 09.01.	-	26.03. - 06.04.	-	25.06. - 03.08.	01.10. - 12.10.	20.12. - 04.01.
Saarland	21.12. - 05.01.	12.02. - 17.02.	26.03. - 06.04.	-	25.06. - 03.08.	01.10. - 12.10.	20.12. - 04.01.
Sachsen	23.12. - 02.01.	12.02. - 23.02.	29.03. - 06.04.	11.05./19.05. - 22.05.	02.07. - 10.08.	08.10. - 20.10.	22.12. - 04.01.
Sachsen-Anhalt	21.12. - 03.01.	05.02. - 09.02.	26.03. - 31.03/30.04.	11.05. - 19.05.	28.06. - 08.08.	01.10. - 12.10.	19.12. - 04.01.
Schleswig-Holstein	21.12. - 06.01.	-	29.03. - 13.04.	11.05.	09.07. - 18.08.	01.10. - 19.10.	21.12. - 04.01.
Thüringen	22.12. - 05.01.	05.02. - 09.02.	26.03. - 07.04.	11.05.	02.07. - 11.08.	01.10. - 13.10.	21.12. - 04.12.

Angegeben sind jeweils der erste und letzte Ferientag; **nachträgliche Änderungen einzelner Bundesländer sind vorbehalten.** Auf den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Helgoland sowie auf den Halligen gelten für die Sommer- und Herbstferien Sonderregelungen. Die Angaben beruhen auf den Informationen der Kultusministerkonferenz. **Alle Angaben ohne Gewähr! (Stand Oktober 2017)**

Gesetzliche Feiertage 2018 in Deutschland

Neujahr	01.01.2018	alle Bundesländer	BW = Baden-Württemberg
Heilige Drei Könige	06.01.2018	BW, BY, ST	BY = Bayern
Karfreitag	30.03.2018	alle Bundesländer	BE = Berlin
Ostermontag	02.04.2018	alle Bundesländer	BB = Brandenburg
Tag der Arbeit	01.05.2018	alle Bundesländer	HB = Bremen
Christi Himmelfahrt	10.05.2018	alle Bundesländer	HH = Hamburg
Pfingstmontag	21.05.2018	alle Bundesländer	HE = Hessen
Fronleichnam	31.05.2018	BW, BY, HE, NW, RP, SL	MV = Mecklenburg-Vorpommern
Mariä Himmelfahrt	15.08.2018	BY, SL	NI = Niedersachsen
Tag der Deutschen Einheit	03.10.2018	alle Bundesländer	NW = Nordrhein-Westfalen
Reformationstag	31.10.2018	BB, MV, SN, ST, TH	RP = Rheinland-Pfalz
Allerheiligen	01.11.2018	BW, BY, NW, RP, SL	SL = Saarland
Buß- und Betttag	21.11.2018	SN	SN = Sachsen
1. Weihnachtstag	25.12.2018	alle Bundesländer	ST = Sachsen-Anhalt
2. Weihnachtstag	26.12.2018	alle Bundesländer	SH = Schleswig-Holstein
			TH = Thüringen

Feiertage anderer Konfessionen 2018

07.01.	Weihnacht (orth.)	27.05.	Pfingstsonntag (orth.)
19.01.	Theophanie (orth.)	03.06.	Allerheiligen (orth.)
31.01.	Tu Bishwat (jüd.)	11.06.	Laylat al Qadr (islam.)
28.02. - 01.03.	Purimfest (jüd.)	15. - 17.06.	Fastenbrecher/Zuckerfest (islam.)
30.03. - 07.04.	Passah (jüd.)	21.07.	Tischa beAw (jüd.)
06.04.	Karfreitag (orth.)	21. - 24.08.	Id al-adha/Opferfest (islam.)
08.04.	Ostersonntag (orth.)	10.09.	Rosh ha-Schana/Neujahr (jüd.)
11.04.	Yom HaShoah (jüd.)	11.09.	Islam. Neujahr (islam.)
13.04.	Lailat al-Miraj (islam.)	19.09.	Jom Kippur (jüd.)
21.04. - 02.05.	Ridvan (islam.)	20.09.	Achura-Fest (islam.)
01.05.	Lailat al-Baraat (islam.)	23.09.	Achure der Aleviten (islam.)
03.05.	Lag BaOmer (jüd.)	24.09. - 30.09.	Sukkot (jüd.)
05./06.05.	Hidirellez (islam.)	01.10.	Schmini Azeret (jüd.)
16.05. - 14.06.	Ramadan (islam.)	01.10.	Simchat Tora (jüd.)
17.05.	Christi Himmelfahrt (orth.)	19./20.11.	Mevlid (islam.)
20.05.	Schawuot (jüd.)	03. - 10.12.	Chanukka (jüd.)

orth. = russisch/serbisch orthodoxe Feiertage · jüd. = jüdische Feiertage · islam. = islamische Feiertage
 Quellen: Zentralrat der Juden in Deutschland K.d.ö.R. · Zentralrat der Muslime in Deutschland e.V. · Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen
 Interkultureller Kalender 2018 des sächsischen Ausländerbeauftragten

BEWEGUNG MACHT KINDER STARK

Die Entwicklung zu einer starken Persönlichkeit beginnt bereits in jungen Jahren. Deshalb engagieren sich die Deutsche Sportjugend (dsj) und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen – für ein suchtfreies Leben“.

Gemeinsames Ziel ist es, die Lebenskompetenz von Kindern frühzeitig zu stärken, damit sie auch in schwierigen Situationen „Nein“ zu Alkohol, Tabak und anderen Suchtmitteln sagen können.

Die BZgA bietet allen Erwachsenen, die im Sportverein mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, für diese wichtige Aufgabe umfangreiche Unterstützung, Informationen und Mitwirkungsmöglichkeiten.



Die Mitmach-Initiative



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

„Kinder stark machen“– Parcours

Der Mitmachparcours mit sieben Stationen ist schnell aufgebaut und geeignet für Kinder von fünf bis zehn Jahren.

Stationsbeschreibungen, Materialliste und Stationskarte als Kopiervorlage finden Sie hier:
www.kinderstarkmachen.de/parcours



Nia Künzer, Fußballweltmeisterin und
„Kinder stark machen“-Botschafterin:

„Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig eine Mitgliedschaft im Sportverein ist. Hier habe ich neben meinen sportlichen Fähigkeiten gelernt, wie ich mich in ein Team einfügen muss, wie ich Konflikte lösen kann und wie dadurch mein Selbstbewusstsein gestärkt wurde. Ich bin überzeugt, dass dies Eigenschaften sind, die Kinder stark machen können. Die Mitmach-Initiative der BZgA unterstützt die Sportvereine bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe. Das finde ich wichtig.“

Jetzt ausbilden lassen!

Für alle, die im Verein Verantwortung für Kinder und Jugendliche tragen, hat die BZgA zusammen mit der dsj ein Schulungsangebot entwickelt. In acht Lerneinheiten wird den Multiplikator/innen praxisnah vermittelt, wie der Trainings- und Vereinsalltag an den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen ausgerichtet werden kann. Der sportpraktische Teil umfasst „Kleine Spiele“ aus den Bereichen Kommunikation, Kooperation, Vertrauen und Erlebnis. Im anschließenden theoretischen Teil wird erarbeitet, wie Sucht entstehen kann und welche Möglichkeiten es gibt, Kinder über den Sport hinaus in ihrer Persönlichkeit zu fördern und zu stärken. Termine und Orte finden Sie auf unserer Webseite. Wenn Sie selbst eine Schulung organisieren möchten, wenden Sie sich bitte an die BZgA unter: schulungen@kinderstarkmachen.de

Jetzt mitmachen & Paket bestellen

Werden Sie Teil der Mitmach-Initiative und stellen Sie Ihre nächste Vereinsveranstaltung unter das Motto „Kinder stark machen“.
Die BZgA unterstützt Sie mit einem kostenlosen Info- und Materialpaket.



Kontakt

„Kinder stark machen“-Service
Infotelefon: 06173 702729 (Mo-Fr von 9-17Uhr)
E-Mail: service@kinderstarkmachen.de
www.kinderstarkmachen.de

LIEDER ZU DEN MUSIKALISCHEN BEWEGUNGS- KALENDERN 2016/2017 MIT MUSIK KINDER IN BEWEGUNG BRINGEN



WWW.REINHARDHORN.DE



Zu den Bewegungskalendern 2016 und 2017 hat der beliebte Kinderliedermacher Reinhard Horn passende und praxisgerechte Lieder zur Verfügung gestellt. In vielen KiTas, Schulen und Sportgruppen gehören die Songs aus den beiden Bewegungskalendern zum festen Repertoire.

Audio-CD

Bestellung unter:
www.kontakte-onlineshop.de
CD: 7,99 Euro (inklusive Versand)

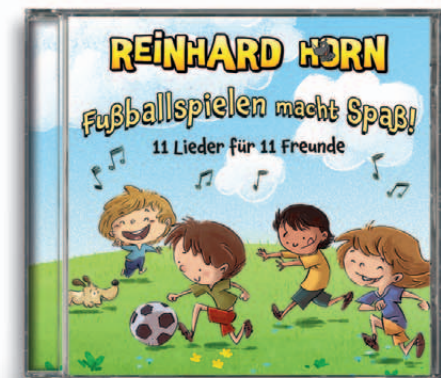
MP3-Album

Download unter:
www.kontakte-downloadshop.de
Album: 7,99 Euro • Einzeltrack: 1,29 Euro



Auch bei Bewegung mit Bällen kann Musik als Unterstützung genutzt werden. Die neue CD „Fußball spielen macht Spaß“ ist eine wunderbare Ergänzung zu dem neuen Bewegungskalender 2018.

Reinhard Horn versteht es auf unnachahmliche eingängige wie beeindruckende Weise, die Welt mit Kinderaugen zu sehen. Dabei ist er stets auf Augenhöhe der Kinder und ihrer Welt, denn im Herzen ist Kinderliedermacher Reinhard Horn stets ein Kind geblieben.



Audio-CD

Bestellung unter:
www.kontakte-onlineshop.de
CD: 13,90 Euro

Playbacks

Bestellung unter:
www.kontakte-downloadshop.de
Album: 9,99 Euro • Einzeltrack: 1,29 Euro

Interesse an Konzerten oder Fortbildungen mit Reinhard Horn? Reinhard Horn ist jedes Jahr mit 150 Terminen in ganz Deutschland und auch international unterwegs. Laden sie Reinhard Horn zu einem Kinder-Mitmach-Konzert zu sich ein!

Oder laden Sie Reinhard Horn zu einer Fortbildung oder einem Seminar für Ihre KiTa, Ihre Schule oder Ihren Verein ein unter:

www.reinhardhorn.de

ABWERFSPIELE RICHTIG EINSETZEN



- Abwerfspiele sollen Spaß machen!
Abwerfspiele – im Sinne von „andere Kinder abwerfen“ – sollten erst dann gespielt werden, wenn alle Kinder Lust auf Bälle und vor allem keine Ängste haben.
- Nur weiche Wurfmaterialien verwenden!
Damit keine Ängste entstehen, sollten ausschließlich geeignete, weiche Wurfmaterialien eingesetzt werden. Achtung – auch Softbälle können je nach Gewicht, Außenhaut und Kraft des Gegners/der Gegnerin Wucht ausüben.
- Ausscheiden vermeiden!
Spiele, in denen Kinder ausscheiden, helfen nur den ohnehin schon starken. Diejenigen, die die Übung bräuchten, bekommen nicht genügend Gelegenheit zum Training. Ausscheiden sollte darum entweder gänzlich vermieden werden oder es sollten Alternativübungen gefunden werden, mit denen sich die Kinder wieder befreien können.
- Regeln verabreden!

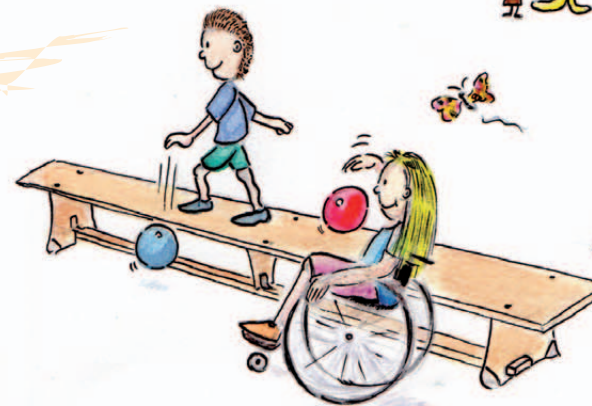
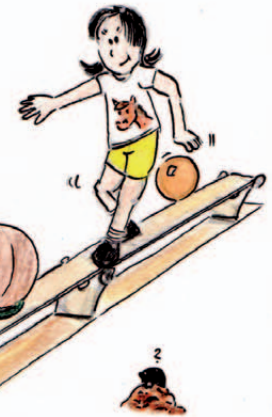
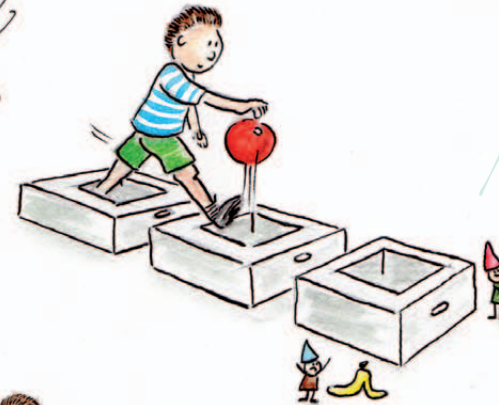
Empfehlenswerte Regeln für Abwerfspiele:

- Der Kopf ist generell tabu.
- Wer dennoch den Kopf eines Mitspielers oder einer Mitspielerin trifft, verliert einen Punkt.

PARCOURS ZUM DRIBBELN UND WERFEN



Fallen den Kindern noch mehr Stationen für einen Ballparcours ein? Was könnte man an den einzelnen Stationen noch mit dem Ball machen?



TIPP

Im Rahmen der Ballgewöhnung sollte zu Beginn gänzlich auf Abwurfspiele verzichtet werden. Da die Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball in jeder Gruppe sehr unterschiedlich ist, sollte zunächst jedes Kind die Möglichkeit bekommen, grundlegende Fertigkeiten aufzubauen.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

1 Neujahr	2	3	4	5	6 Heilige Drei Könige*	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	* nicht in allen Bundesländern			

HANDBALL

Bälle prellen, Bälle passen, sich freilaufen und Tore werfen, aber auch sie zu verhindern, ist die Bewegungsvielfalt mit Ball, die man im Handball lernt. Ziel des Teamspiels ist es, den Ball gemeinsam mit seiner Mannschaft – in der Regel sechs Feld-Spieler/innen und ein Torwart oder eine Torwartin – auf die andere Seite zu spielen, so dass man ein Tor erzielen kann. Dabei muss man vor dem Torraum versuchen, am Torwart/der Torwartin vorbei auf das Tor zu werfen. Bevor die Mannschaft nah genug am Tor ist, um darauf zu werfen, versucht die andere Mannschaft den Ball zu bekommen. Dafür stellen sich die Spieler/innen zwischen die Pässe des anderen Teams und versuchen den Ball abzuluchsen. Dabei darf der Ball immer nur mit der Hand gespielt und nie länger als drei Sekunden oder drei Schritte in der Hand behalten werden.



Weitere Spielideen und Infos
gibt es online unter
www.dsj.de/kinderwelt
oder direkt hier

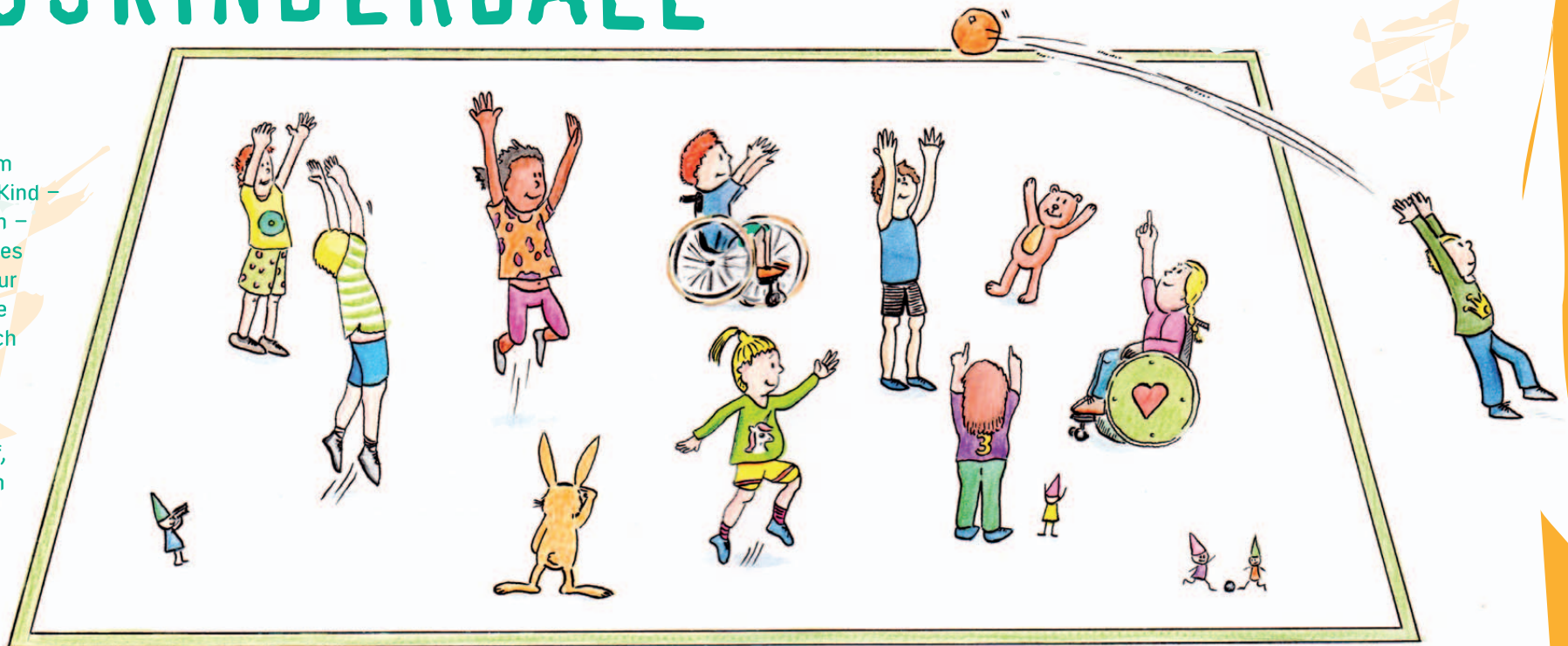


KÖNIGSKINDERBALL

Die Kinder stehen in einem begrenzten Spielfeld. Ein Kind – der König oder die Königin – steht mit Ball außerhalb des Feldes. Mit dem Rücken zur Gruppe wirft der König/die Königin den Ball hinter sich ins Spielfeld.

Ein Kind fängt den Ball auf, versteckt ihn hinter seinem Rücken und die Gruppe formiert sich blitzschnell zu einer Reihe.

Die Kinder rufen „König/in, König/in an der Wand, wer hat den goldenen Ball in der Hand?“. Daraufhin dreht sich der König/die Königin um und errät, wer den Ball gefangen hat. Gelingt ihm/ihr dies, tauschen die beiden ihre Rollen.



TIPP

Königskinderball ist ein Ballspiel für die gesamte Gruppe, das ohne Abwerfen auskommt. Daher kann es auch in Gruppen mit einzelnen ängstlichen Kindern eingesetzt werden.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Rosenmontag	13 Fastnacht	14 Aschermittwoch Valentinstag	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

VOLLEYBALL

Beim Volleyball stehen sich am Netz zwei Mannschaften mit je sechs Spieler/innen gegenüber. Jede Mannschaft versucht, den Ball über das Netz in das Feld der gegnerischen Mannschaft zu spielen. Dabei ist es erlaubt, zwei Mal zu einem Mitspieler oder einer Mitspielerin zu passen. Der Ball wird beim Volleyball nicht gefangen und geworfen, sondern gepritscht oder gebaggert. Zum Pritschen bildet man mit beiden Händen über der Stirn ein Körbchen, bei dem die Handflächen nach oben und die Daumen zueinander zeigen. Während der Ball gespielt wird, streckt man den ganzen Körper nach oben. Beim Baggern legt man die Hände ineinander (Achtung, nicht die Finger verschränken!) und streckt die Arme nach vorne. Um den Ball nach oben zu spielen, trifft man ihn mit den Unterarmen. Volleyball kann man auch im Sand, im Wasser oder im Sitzen spielen!



Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



ZIEL-PARCOURS

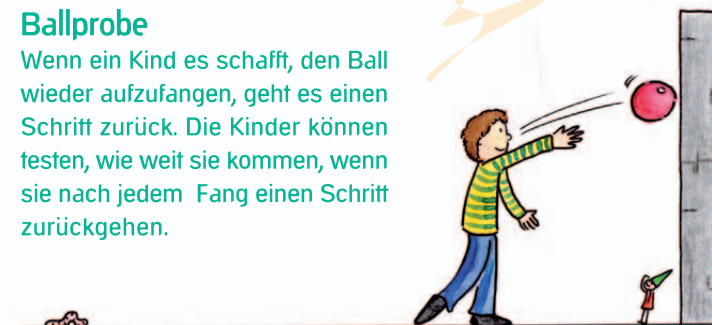


Barren-Powerball

Schaffen es die Kinder, den Ball vom Barren zu stoßen? Achtung: Hinter dieser Station sollte keine andere aufgebaut werden. Sie sollte mit ein wenig Abstand zur Wand stehen, da die Bälle je nach Kraft der Kinder mit Wucht zurückkommen.

Ballprobe

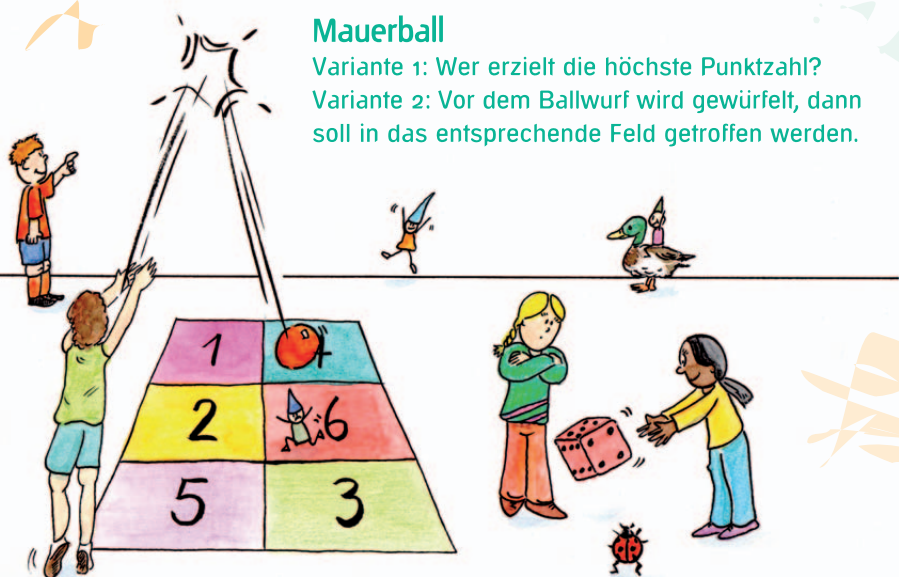
Wenn ein Kind es schafft, den Ball wieder aufzufangen, geht es einen Schritt zurück. Die Kinder können feststellen, wie weit sie kommen, wenn sie nach jedem Fang einen Schritt zurückgehen.



Mauerball

Variante 1: Wer erzielt die höchste Punktzahl?

Variante 2: Vor dem Ballwurf wird gewürfelt, dann soll in das entsprechende Feld getroffen werden.



An allen Stationen kann der Ball auch mit dem Fuß geschossen werden. Dabei geht es je nach Station um Präzision und auch Kraft beim Schießen.

TIPP

Beim Barren-Powerball geht es schon ordentlich zur Sache! Überlegen Sie vor dem Einsatz dieser Station, ob es ängstliche Kinder in der Gruppe gibt, die dadurch noch mehr Angst vor Bällen bekommen könnten. Wichtig ist auch ausreichender Platz in der Halle, da die Abpraller nicht zu unterschätzen sind.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 Beginn Sommerzeit
26	27	28	29	30 Karfreitag	31	

BASKETBALL

Basketball ist ein schneller olympischer Mannschaftssport. Gespielt wird in zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spieler/innen (plus Auswechselspieler/innen) auf zwei Körbe. Der Ball muss gedribbelt oder gepasst werden, um ihn am Ende in den gegnerischen Korb zu werfen. Mit dem Ball in der Hand dürfen nur zwei Schritte gelaufen werden. Basketball kann auch auf nur einen Korb gespielt werden, dann wechseln Angriff und Verteidigung sich ab. Das Spiel „3x3“ (3gegen3) auf einen Korb ist sogar ebenfalls olympisch. Gibt es keinen Basketballkorb, können auch andere Ziele benutzt werden wie umgedrehte Kästen, Kartons oder Eimer, die auf eine erhöhte Position gestellt werden. Als das Spiel 1891 in den USA erfunden wurde, spielten die Jugendlichen zunächst auch auf Pfirsichkörbe.



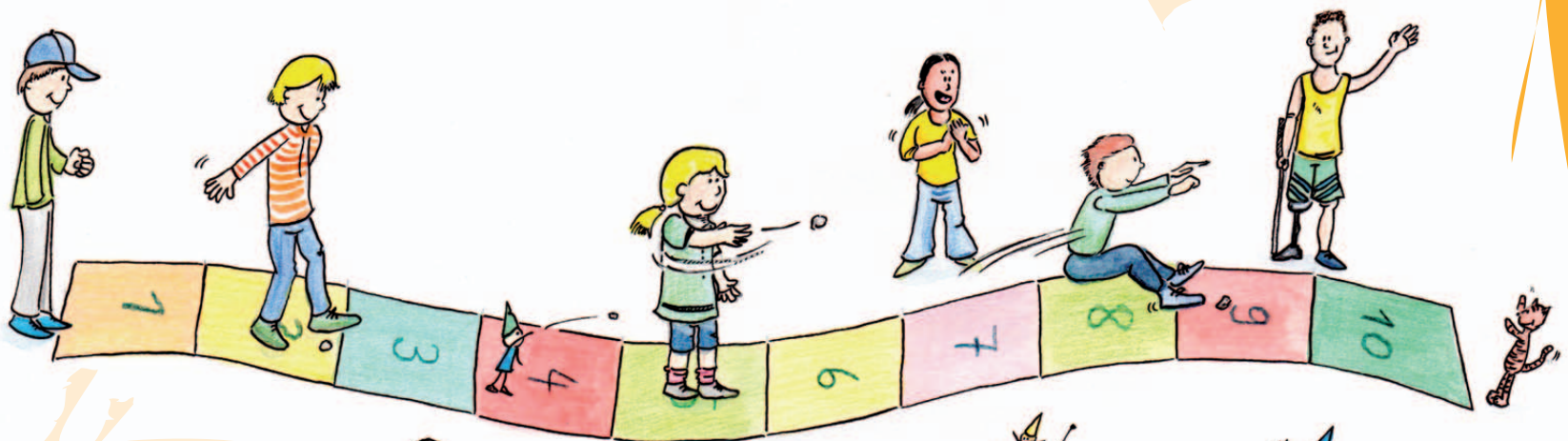
Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



SPIELE ZUM ZIELWERFFEN (FÜR DRAUSSEN)

Hüpfstraße

Die Kinder haben je ein Steinchen oder eine Kastanie in der Hand und versuchen, mit möglichst wenigen Wurfen und Sprüngen ans Ende der Straße zu gelangen. Wer aus dem Feld herauswirft oder das getroffene Feld mit dem Sprung nicht erreicht, muss ein Feld zurückgehen. Wer ist als Erste/r am Ende des Feldes?



Schweineboccia

Jedes Kind erhält drei Flaschendeckel der gleichen Farbe. Ein Sparschwein ist das Ziel. Die Kinder versuchen, mit den Deckeln so nah wie möglich an das Sparschwein zu werfen.

TIPP

In diesen beiden Spielen wird mit kleinen Gegenständen das Zielwerfen auf Gegenstände geübt. Bevor Abwerfspiele durchgeführt werden, sollten die Kinder in Spielen dieser Art Gelegenheit zum Üben erhalten. Spiele zum Zielwerfen mit größeren Bällen und mehr Kraftaufwand finden sich auf den nächsten Seiten.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

						1 Ostersonntag
2 Ostermontag	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	<p>Besonders beliebt ist der Rundlauf, bei dem man mit einer unbegrenzten Zahl an Spieler/innen um den Tisch läuft und den Ball so lange über den Tisch spielt, bis jemand einen Fehler macht und ausscheidet. Dies wiederholt sich so lange, bis nur noch zwei Spieler/innen übrig sind, die dann ein kleines Finale austragen. Tischtennis wird auf der ganzen Welt gespielt und ist bezogen auf die Zeit zwischen zwei Ballkontakten die schnellste Rückschlagsportart der Welt!</p>					

TISCHTENNIS

Tischtennis wird in Parks und Sporthallen oder auf Spielplätzen und Schulhöfen gespielt. Eigentlich überall dort, wo genug Platz für einen Tisch ist. Ziel ist es, den Ball mit Hilfe eines Schlägers so geschickt über das am Tisch befindliche Netz zu schlagen, das der Gegner oder die Gegnerin es nicht schafft, den Ball zurückzuspielen. Tischtennis wird in jeder erdenklichen Form gespielt. Auf kleinen und großen Tischen, mit verschiedenfarbigen Bällen, mal zu zweit gegeneinander oder zu viert im zwei gegen zwei Prinzip.



Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



KUNSTSTÜCKE MIT DEM BALL

Können die Kinder diese Kunststücke nachmachen?



TIPP

In der Ballgewöhnung ist es äußerst wichtig, so viele Ballkontakte wie möglich zu arrangieren. In Einzelübungen haben die Kinder zudem die Möglichkeit, in ihrem eigenen Tempo zu üben.

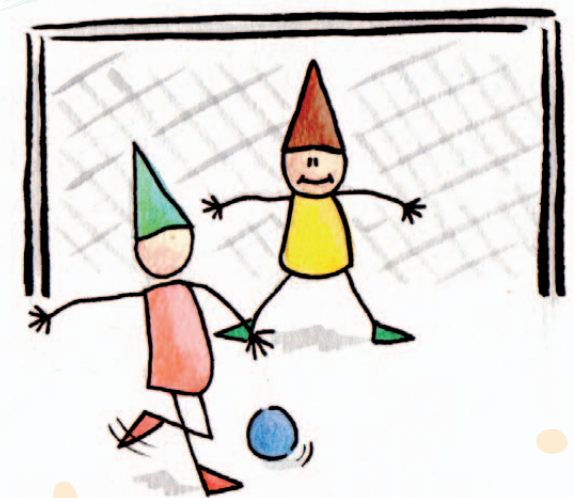
MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

	1 Tag der Arbeit	2	3	4	5	6
7	8	9	10 Christi Himmelfahrt Vatertag	11	12	13 Muttertag
14	15	16	17	18	19	20 Pfingstsonntag
21 Pfingstmontag	22	23	24	25	26	27
28 Weltspieltag	29	30	31 Fronleichnam*	* nicht in allen Bundesländern		

Beim Freizeitfußball ist noch viel mehr möglich: Tore können auf vielfältige Weise gebildet werden, zum Beispiel mit Rucksäcken auf einer Wiese, mit Matten in einer Halle oder mit Kreide auf einer Wand. Zudem kommt unterschiedlichstes Ballmaterial zum Einsatz. Das Attraktive ist: Gespielt wird, wo gerade Platz dafür ist. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

FUSSBALL

Fußball zählt zu den beliebtesten Sportarten weltweit. Allein in Deutschland sind inzwischen über sieben Millionen Menschen in Fußballvereinen aktiv. Die Spielidee ist schnell erklärt: Auf einem Feld kicken zwei Mannschaften gegeneinander, mit dem Ziel, das „Runde ins Eckige“, also den Ball ins Tor zu schießen. Im organisierten Jugendfußball variieren Tor- und Spielfeldgröße, Spieler/innenzahl und Spielzeit, damit die Sportart immer alters- und entwicklungsgerecht ausgeübt werden kann.



Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



TUNNELBALL



Das vorderste Kind hat einen Ball und rollt ihn auf „Los!“ durch seine Beine und die der anderen Kinder. Das hinterste Kind nimmt den Ball, rennt nach vorn und rollt den Ball wieder nach hinten. Das Team, das zuerst eine Runde geschafft hat, gewinnt.



Zu leicht für die Kinder? Dann lassen Sie sie in den Vierfüßlerstand gehen und den Ball unter den Oberkörpern durchrollen!



TIPP

Immer dann, wenn es in Wettkampfspielen um viel Kooperation innerhalb der Teams geht, ist Ihr pädagogisches Gespür gefragt. Beobachten Sie die Gruppen und unterstützen Sie, wenn sich Konflikte anbahnen: Unterbinden Sie diese nicht, sondern versuchen Sie, gemeinsam herauszuarbeiten, wo das Problem liegt und was die Gruppe beim nächsten Durchgang beachten will.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

				1 Internationaler Kindertag	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

WASSERBALL

Wasserball verbindet den Spaß am Ballspielen mit der Lust, sich im Wasser zu bewegen. Das Ziel des Spiels zweier Mannschaften ist es, durch geschicktes Zupassen den Ball in das Tor der anderen Mannschaft zu werfen. Es spielen immer sieben Spielerinnen und Spieler einschließlich Tormann/-frau in einem Team.



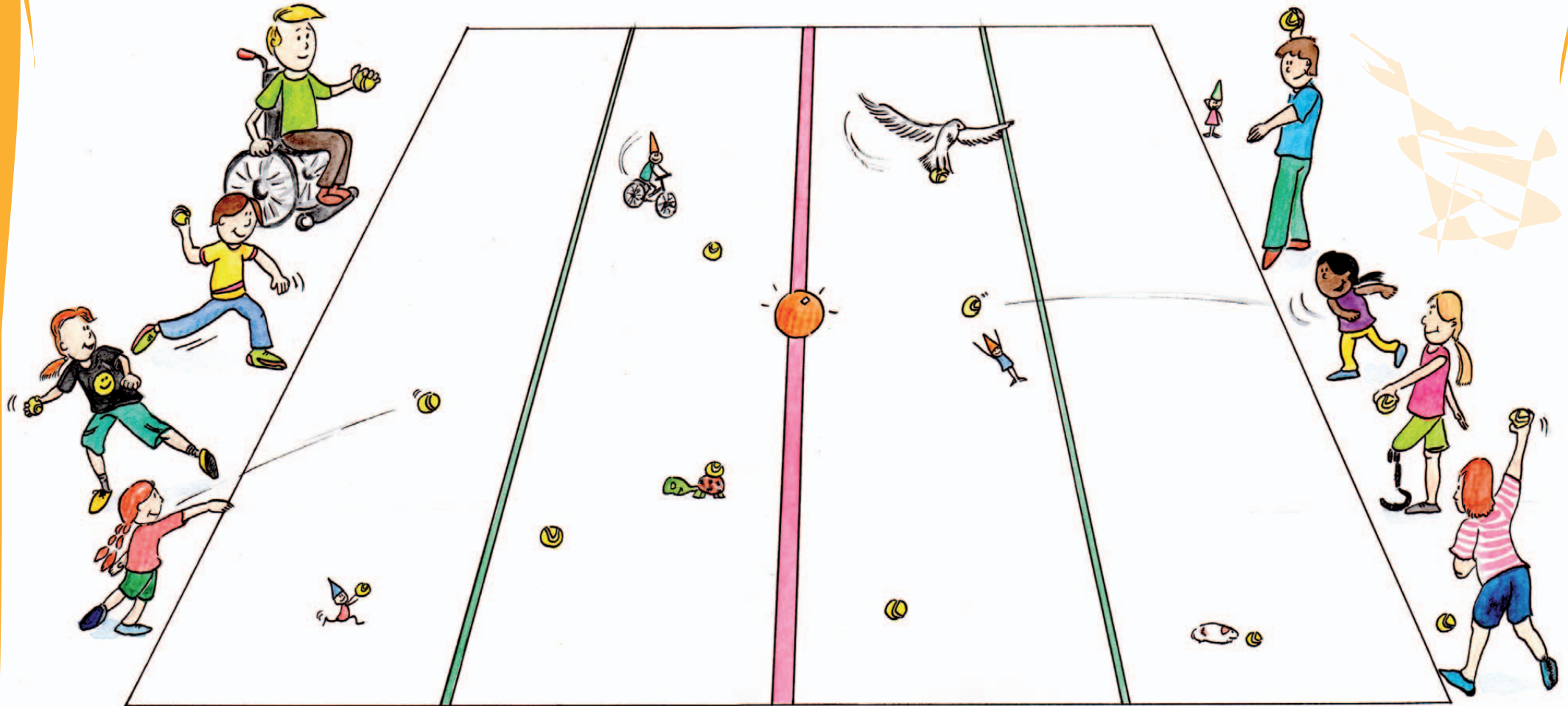
Ausgedacht haben sich das Spiel vor ca. 150 Jahren die Menschen in England – dort heißt das Spiel übrigens Water-Polo. Damals wurden auch erste Regeln festgelegt. Darin steht, dass der Ball nicht nur mit der Hand, sondern auch mit dem Kopf, den Schultern oder mit den Füßen gespielt werden darf. Außer dem Torwart beziehungsweise der Torwartin darf kein Spieler und keine Spielerin den Ball mit beiden Händen fangen oder werfen. Außerdem ist es nicht erlaubt, den Ball unter Wasser zu tauchen. Kinder lernen das Spiel mit vereinfachten Regeln, es heißt dann auch wahlweise Mini-Wasserball, Poolball oder Aquaball.

Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



ROLLMOPS

Die Kinder werfen mit Tennisbällen auf den großen Ball in der Mitte. Welches Team schafft es zuerst, den Ball über die gegnerische Mittellinie zu schieben?



TIPP

Beim ersten Üben kann das Spiel mit Softbällen und einem leichteren Ball in der Mitte gespielt werden, um auszutesten, ob die Kinder genügend zielen können und die Gegenüberstehenden nicht abwerfen – dies wäre bei schnellkräftigen Werfern mit Tennisbällen zu gefährlich.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

TENNIS

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das von zwei oder vier Spieler/innen über ein Netz gespielt wird. Spielen zwei Spieler/innen gegeneinander, so wird dies Einzel genannt. Spielen je zwei Spieler/innen gegeneinander, wird dies Doppel genannt, wobei je nach Zusammensetzung vom Herrendoppel (zwei Männer), Damendoppel (zwei Frauen) oder gemischten Doppel (eine Frau, ein Mann) die Rede ist. Ziel ist es, möglichst viele Ballwechsel zu gewinnen. Dies schafft man, wenn man den Ball so auf die gegnerische Seite spielt, dass der Ball nach einem Bodenkontakt im Feld vom Gegner oder der Gegnerin nicht mehr regelgerecht zurückgespielt werden kann. Tennisspieler/innen müssen schnell, geschickt, beweglich und ausdauernd sein. Tennis wird als Leistungssport auch bei Olympia gespielt, ist aber auch ein sehr beliebter Freizeitsport.



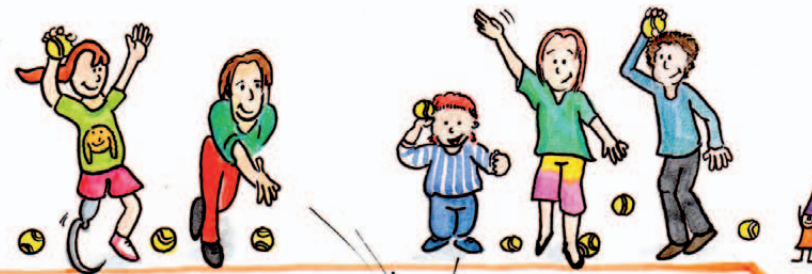
Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



FAULTIER-BRENNBALL



Ein Team steht im Feld, eines außerhalb. Das erste Kind des äußeren Teams wirft das Frisbee ins Feld. Der Wurf ist das Startsignal für sein Team, um so viele Tennisbälle wie möglich in den Eimer zu werfen. Das gegnerische Team fängt das Frisbee und deckt damit den Eimer zu. Jedes Kind wirft einmal das Frisbee, dann werden die Bälle im Eimer gezählt. Anschließend wechseln die Teams.



Wer erzielt die meisten Treffer in den Eimer?
Die vorbei geworfenen Tennisbälle werden nach jeder Runde wieder hinter der Grundlinie abgelegt.

TIPP

Das Spiel ist eine Alternative zum klassischen Brennball und eignet sich gut zum Einsatz in Ballsportgruppen: Es finden mehr Ballkontakte jedes Einzelnen statt und die Wartezeiten sind deutlich kürzer.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 Mariä Himmelfahrt*	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

* nicht in allen Bundesländern

KINDERTURNEN – FIT FÜR BALLSPIELE

Im Kinderturnen geht es um Spiel, Spaß und Bewegung – unter anderem auch mit dem Ball. „Fit für Ballspiele“ ist Kinderturnen mit dem Ball, wobei hier nicht nur alle Bälle in den unterschiedlichsten Größen gemeint sind – vom kleinen Tischtennisball zum dicken Sitzball –, sondern auch Sandsäckchen, Indiacas und ähnliche Dinge, die man werfen und fangen kann. Damit werden in einer Fit-für-Ballspiele-Stunde viele spannende Übungen und Spiele gemacht. Am Anfang sind diese ganz leicht, denn man muss sich erst mal ans Ballspielen gewöhnen. Je besser die Kinder werden, desto schwieriger werden die Übungen, bis die Kinder schließlich wahre Ballkünstler/innen sind.



Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



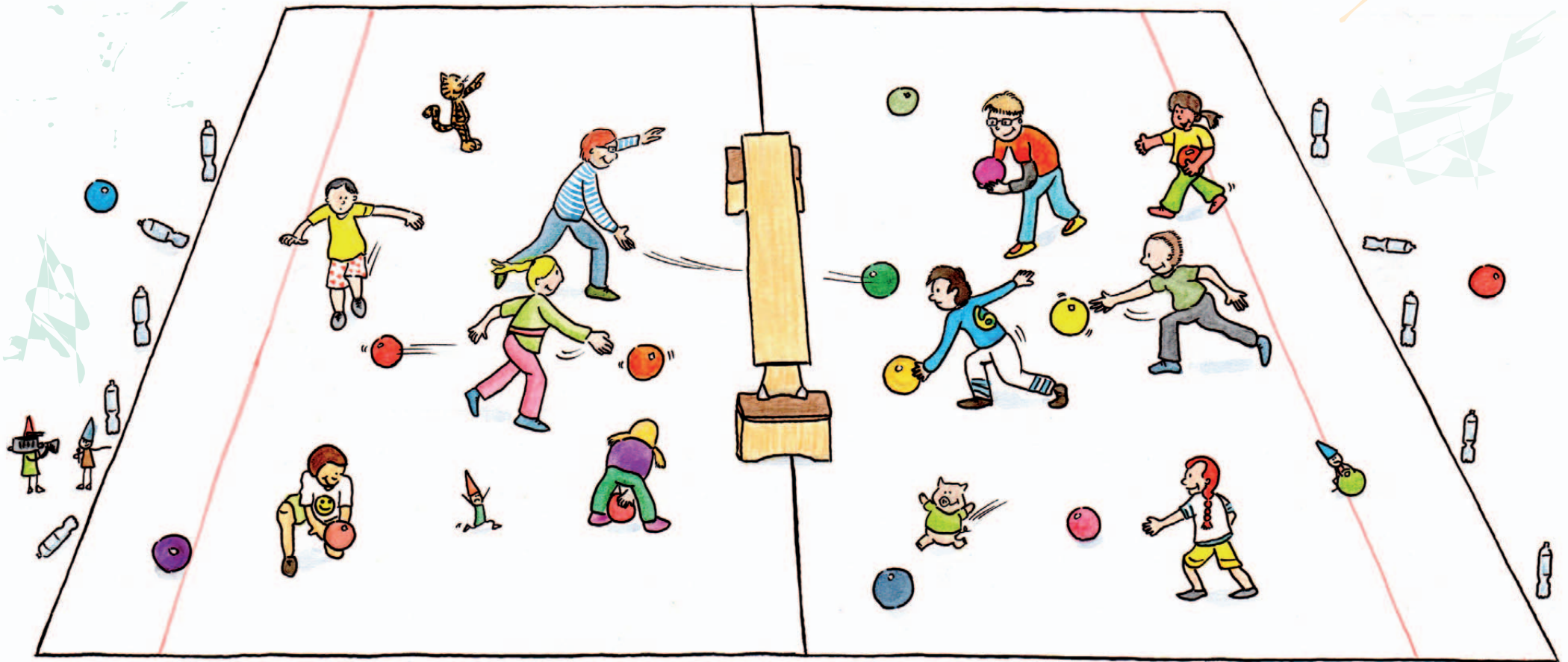
ROLLBALL

Die Kinder sollen Bälle unter der Bank hindurchrollen, um die gegnerischen Kegel umzustößeln. Die Kegel der eigenen Mannschaft dürfen geschützt werden, jedoch darf dabei nicht über die rote Linie getreten werden.



Die Mannschaft, die zuerst alle gegnerischen Kegel umgestoßen hat, gewinnt.

Die Bank in der Mitte soll bewirken, dass die Kinder die Bälle nicht werfen. Sie kann auch durch eine Zauberschnur ersetzt werden.



TIPP

Rollball trainiert nicht nur Ballgefühl und Zielgenauigkeit, es bewirkt auch eine intensive Kräftigung der Beinmuskulatur, da die Kinder immer wieder in die Hocke gehen müssen.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 ^{Weltkindertag}	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

RUGBY

Das Ziel des Rugby-Spiels ist es, den Ball im gegnerischen Malfeld abzulegen, um Punkte zu erzielen. Dies machen entweder 15 gegen 15 Spieler/innen oder sieben gegen sieben Spieler/innen. Dabei darf der Ballträger oder die Ballträgerin durch Festhalten und zu Boden bringen gestoppt werden. Während man nach vorne läuft, darf der Ball nur nach hinten gepasst werden. Damit das gelingt, muss ein Team gut zusammenarbeiten. Nur als Team können die Spielerinnen und Spieler den Ball nach vorne in Richtung gegnerischer Mallinie tragen und auf diese Weise das Spiel für sich entscheiden.



Gespielt wird Rugby auf einem Rasenplatz, der so groß wie ein Fußballfeld ist. Wenn gerade kein Rasenplatz zur Verfügung steht, kann man auch am Strand (Beachrugby) oder in der Halle (Tag-Rugby) spielen. Das 7er-Rugby (sieben gegen sieben) ist sogar eine olympische Sportart!

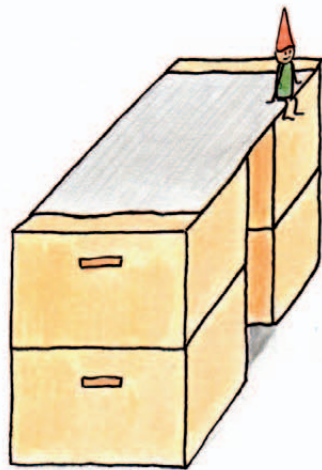
Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



BALLPARCOURS MIT HANDICAP

Ein Kind führt den Ball mit verbundenen Augen durch einen Parcours. Dabei hilft ein anderes Kind von außen mit Rufen; die Kinder dürfen sich nicht berühren. Am Ende des Parcours soll der Ball in eine Kiste geworfen werden. Der Partner/die Partnerin sitzt dahinter und ruft dem Kind zu, damit es die Richtung erkennen kann.

Welche Hindernisse fallen den Kindern noch ein?



TIPP

Eine ausgeprägte Orientierungsfähigkeit ist nicht nur im Sport von Bedeutung. Auch im Alltag hilft eine ausgeprägte Wahrnehmung, Unfälle zu vermeiden. Übungen, in denen ein Sinn ausgeschaltet wird, sind sehr effektive Wahrnehmungsschulungen und werden meist von Kindern und Jugendlichen gut angenommen.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

1	2	3 Tag der Deutschen Einheit	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 Ende Sommerzeit
29	30	31 Reformationstag*	* nicht in allen Bundesländern			

BALLSPORT FÜR KINDER MIT BEHINDERUNG

Für Menschen mit Behinderung gibt es viele Möglichkeiten, eine Ballsportart zu betreiben. Es wurden sogar zahlreiche Sportarten eigens für Menschen mit Behinderung erfunden oder abgewandelt. So gibt es für Menschen mit Sehbehinderungen die Sportarten Goalball oder Blindenfußball, bei denen die Bälle beispielsweise mit Rasseln gefüllt sind. Menschen mit körperlicher Behinderung, wie zum Beispiel Amputationen, können Sitzvolleyball, Rollstuhltennis oder Para-Badminton spielen.

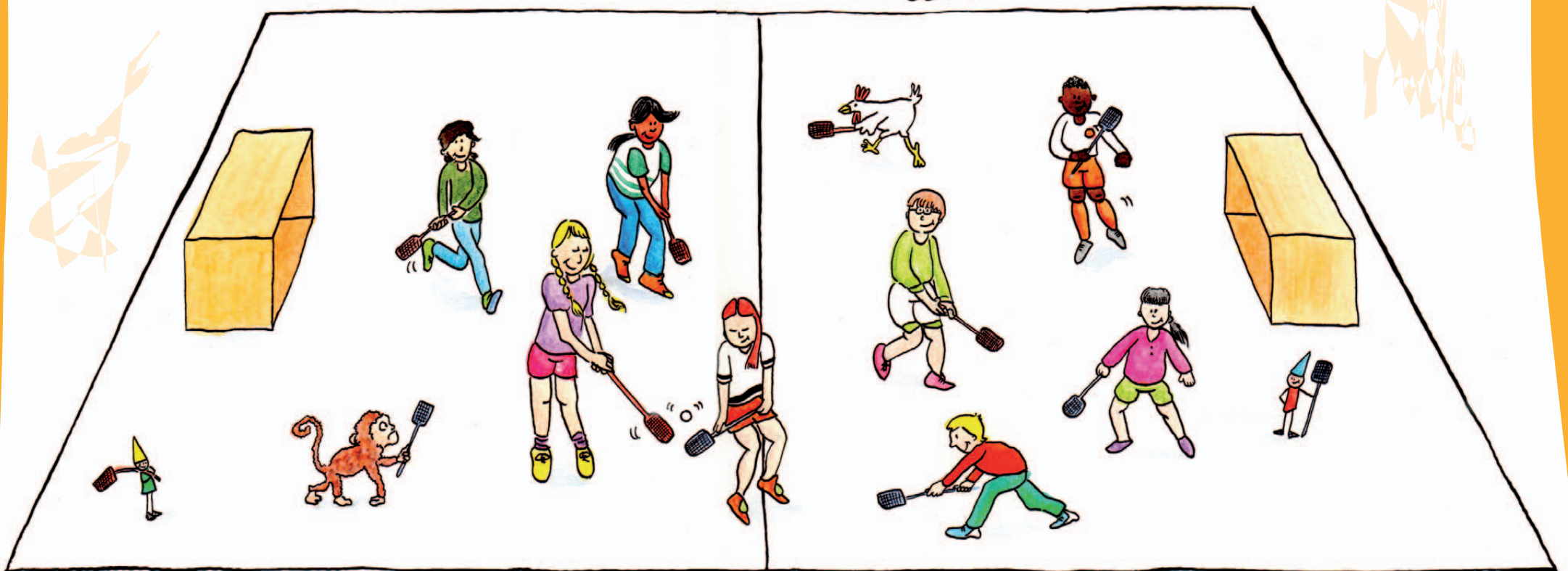


Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



FLIEGENKLATSCHENHOCKEY

Hockey mal anders: Als Schläger werden Fliegenklatschen verwendet, als Ball ein Soft-Tennisball oder Tischtennisball und für die Tore Kartons.



TIPP

Das Fliegenklatschenhockey ist ein Mannschaftsspiel mit sehr einfachen Regeln und kann daher schnell umgesetzt werden. Es findet auch in Jugendgruppen aufgrund des großen Spaßfaktors großen Zuspruch.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

			1 Allerheiligen*	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 Martinstag
12	13	14	15	16	17	18 Volkstrauertag
19	20 Internationaler Tag der Kinderrechte	21 Buß- und Bettag*	22	23	24	25 Totensonntag
26	27	28	29	30	* nicht in allen Bundesländern	

BADMINTON

Badminton ähnelt dem Federballspiel. Der Schläger und der Federball im Badminton sind gleich. Ziel des Spiels ist es jedoch nicht, einen möglichst langen Ballwechsel zu haben, sondern Ballwechsel zu gewinnen. Die rasante Rückschlagsportart wird eins gegen eins oder zwei gegen zwei in der Halle gespielt. Dabei versuchen die Spieler/innen, den Federball so über ein Netz zu schlagen, dass die Gegenseite ihn nicht den Regeln entsprechend zurückschlagen kann. Badminton erfordert viel Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und vor allem Koordination.



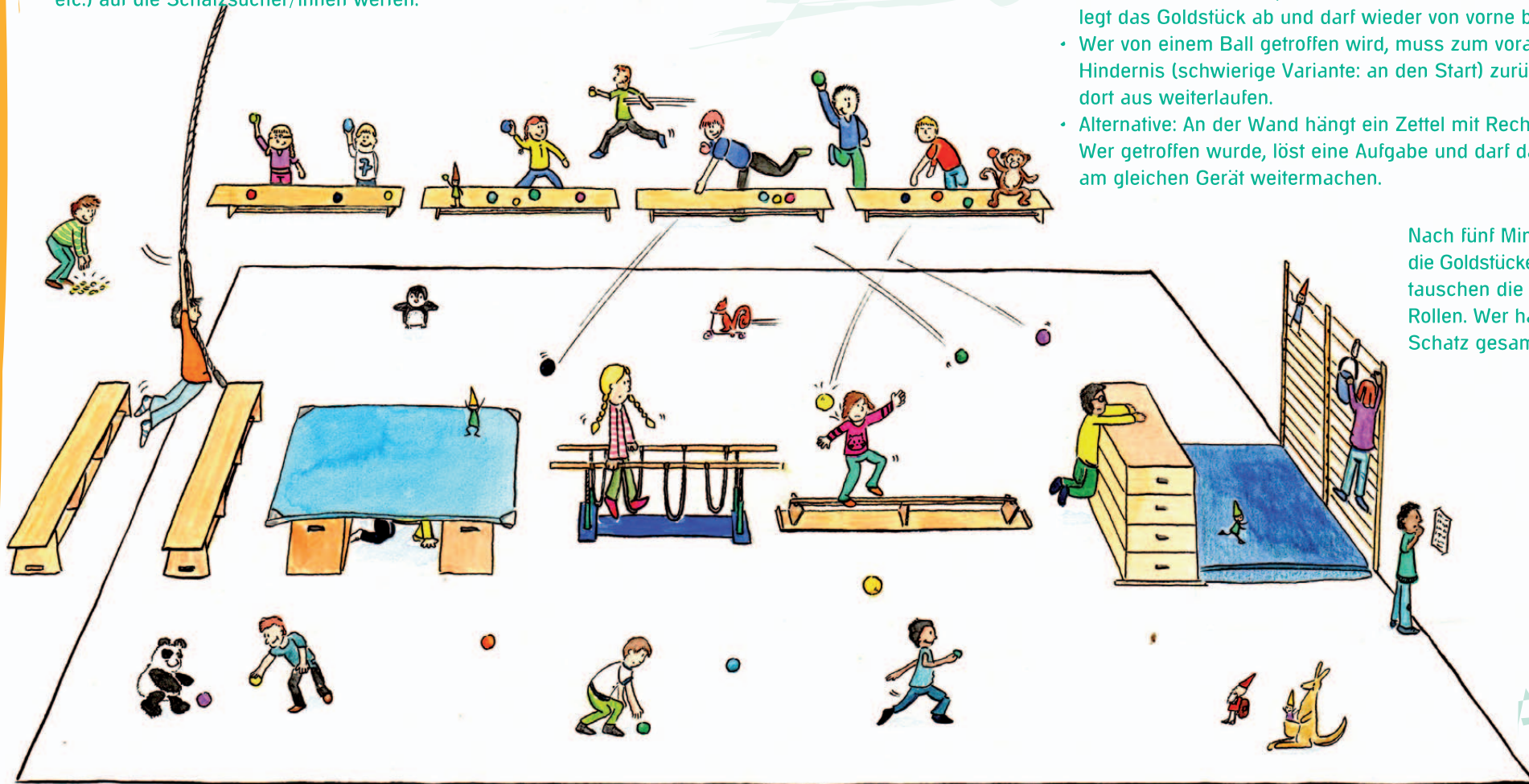
Durch den speziellen Flug des Balls ist das Spiel leicht zu erlernen und erste Erfolge stellen sich schnell ein. Badminton ist eine olympische Sportart und kann als Variante auch auf Sand als Beachminton gespielt werden.

Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



DSCHUNGELSPIEL

Gespielt wird in zwei Teams: Die Schatzsucher/innen laufen durch den Dschungel und versuchen, die Goldstücke (Tennisbälle) zu sammeln. Die Affen versuchen dies zu verhindern, indem sie mit ihren Kokosnüssen (Softbälle oder ähnliche weiche Wurfmaterialien wie Sockenpäckchen, Soft-Frisbees etc.) auf die Schatzsucher/innen werfen.



Regeln für die Affen:

- Es darf nur hinter der Absperrung geworfen werden.
- Ein Teil der Affen hält sich auf der gegenüberliegenden Seite auf und sammelt die geworfenen Kokosnüsse auf. Diese werden zu Fuß zu den werfenden Affen hinter die Absperrung gebracht.

Regeln für die Schatzsucher/innen:

- Wer ein Goldstück hat, läuft hinter den Affen entlang zurück, legt das Goldstück ab und darf wieder von vorne beginnen.
- Wer von einem Ball getroffen wird, muss zum vorangegangenen Hindernis (schwierige Variante: an den Start) zurück und von dort aus weiterlaufen.
- Alternative: An der Wand hängt ein Zettel mit Rechenaufgaben. Wer getroffen wurde, löst eine Aufgabe und darf dann wieder am gleichen Gerät weitermachen.

Nach fünf Minuten werden die Goldstücke gezählt, dann tauschen die Teams die Rollen. Wer hat den größten Schatz gesammelt?

TIPP

Bei diesem Spiel sind Proberunden unerlässlich:

- Stimmt der Abstand zwischen Parcours und den werfenden Kindern?
- Sind die Hindernisse zu schwierig oder zu einfach aufgebaut?

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

					1	2 1. Advent
3	4	5	6 Nikolaus	7	8	9 2. Advent
10	11	12	13	14	15	16 3. Advent
17	18	19	20	21	22	23 4. Advent
24 Heiligabend	25 1. Weihnachtsfeiertag	26 2. Weihnachtsfeiertag	27	28	29	30
31 Silvester	<p>Ein Kind erhält einen Ball (oder Luftballon), legt sich damit auf den Rücken und versucht, den Ball festzuhalten. Aus der knienden seitlichen Position versucht der Partner oder die Partnerin, den Ball durch leichtes Rangeln und Raufen zu erbeuten. Danach findet ein Rollenwechsel statt. Die Startposition kann variieren (z.B. stehend).</p>					

JU-JUTSU

Ju-Jutsu ist sowohl klassische Kampfkunst als auch eine moderne Selbstverteidigungssportart, die für jeden geeignet ist, egal ob klein oder groß, jung oder alt, Mädchen oder Junge. Aus dem Japanischen übersetzt bedeutet es „Sanfte Kunst“. Wichtige Bestandteile sind Prävention (Gewalt vermeiden) und Selbstbehauptung und als letztes Mittel die Selbstverteidigung. „Rangeln und Raufen“ im Ju-Jutsu fördert die Akzeptanz von Regeln, nimmt die Scheu vor Körperkontakt und fördert die allgemeine Fitness.

RANGELN UND RAUFEN UM DEN BALL

„Rangeln und Raufen um den Ball“ ist eine Spielform, die als Hinführung zum Rangeln und Raufen nach Regeln dient. Ziel des Spiels ist es, den Ball ohne unnötige Härte zu erobern.



Weitere Spielideen und Infos gibt es online unter www.dsj.de/kinderwelt oder direkt hier



Impressum dsj-Bewegungskalender 2018

Texte:

Julia Schneider, Dipl.-Sozialpädagogin, Fachlehrerin für Sozialpädagogik

Illustrationen/Zeichnungen:

Aaron Jordan, Illustrator, Pfinztal

Grundidee des Bewegungskalenders:

Dr. Klaus Balster, Sportjugend Nordrhein-Westfalen 2010/11

Redaktion:

Jörg Becker, Heike Hülse, Peter Lautenbach (alle dsj)

Oliver Kauer-Berk

Layout und Grafik:

Grafikstudio Thomas Hagel, Mönchberg

Druck:

1. Auflage Oktober 2017 · Druckerei Michael GmbH, Schnelldorf
Dieser Bewegungskalender wurde hergestellt aus 100% Recyclingpapier.

Kontakt:

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Tel. 069/6700-308
E-Mail: info@dsj.de
www.dsj.de

Förderhinweis:

Die Deutsche Sportjugend wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP). Der dsj-Bewegungskalender 2018 wird unterstützt von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

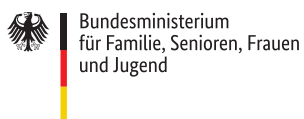
Copyright:

© Copyright Deutsche Sportjugend (dsj), Oktober 2017, 60528 Frankfurt am Main - www.dsj.de
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der dsj ist es nicht gestattet, den dsj-Bewegungskalender und seine Spiele, Texte oder Bilder für gewerbliche Zwecke ganz oder teilweise auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg zu vervielfältigen. Gerne dürfen die Spiele für den Einsatz in Kitas, Grundschulen und Sportvereinen kopiert werden.

Haftungsausschluss:

Eine Haftung des DOSB oder der dsj und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gefördert vom



Partner



Herausgeber



Spezieller Dank

Für die inhaltliche Unterstützung und Kooperation möchten wir uns bei allen beteiligten Partnerinnen und Partnern herzlich bedanken!



Brandenburgische Sportjugend · Badminton-Landesverband NRW · Deutsche Basketballjugend
Deutsche Behindertensportjugend · Deutscher Fußball-Bund · Deutsche Handball-Jugend
Deutsche Ju-Jitsu-Jugend · Deutsche Rugby-Jugend · Deutsche Schwimmjugend · Deutsche Tennisjugend
Deutsche Tischtennis-Jugend · Deutsche Turnerjugend · Deutsche Volleyball-Jugend

MEHR WISSEN!

Stärken Sie Ihre Kompetenz in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport



Diese und weitere Broschüren zum Bestellen/Download gibt es hier:
www.dsj.de/publikationen

[@dsj4sport](https://twitter.com/dsj4sport)
www.facebook.com/deutschesportjugend

