

Alles mit dem Ball

Ziel: Kinder mit dem Ball vertraut werden lassen.

Vorbereitung:

- für jedes Kind einen Ball
- Rahmentrommel
- Seil, Bank oder Balken
- Reifen
- Kastenteil oder Pappschachtel

[1]

Kinder laufen im Kreis, Erzieherin rollt so viele Bälle wie Kinder in den Raum.
Kinder dürfen beim Laufen, Gehen, Hüpfen die Bälle nicht berühren.

[2]

Jedes Kind sucht sich einen Ball und darf sich sportliche Übungen ausdenken.
Kinder können experimentieren, Erzieherin merkt sich die Übungen, lässt einzelne Kinder demonstrieren und wiederholt mit allen Kindern -> Gefahren erklären!

[3]

Kinder werfen von einer Seite (auf Trommelschlag) den Ball in den Raum und versuchen, ihn wieder einzufangen. (Übung wiederholen, Wurftechniken ändern: beidhändig, von oben, von unten, ...)

[4]

Zielwerfen, zum Beispiel

- über Balken (Bank, Seil);
- durch Reifen.

[5]

Ball an eine Wand werfen, fangen.

[6]

Ball hochwerfen und fangen (Wurftechniken erklären).

[7]

Partnerübungen:

- Strecksitz, Ball zurollen, dabei Abstände nach und nach vergrößern.
- Strecksitz, Ball mit dem Fuß bzw. den Füßen stoßen.
- Grundstellung, zuwerfen und fangen.
- Entspannungsübung, z.B. Ballmassage.