



1. Spiele mit ungewöhnlichen Materialien



Ziele

- Spaß und Freude erleben
- Möglichkeiten und Grenzen erproben und neu festlegen
- in der Gemeinschaft Situationen gestalten und verändern
- neue Spiele und Regeln erfinden



Inhalte

- Auf- und Abwärmen
- Verbesserung von sozialem Verhalten
- Wettbewerb mit anderen, allein und in der Gruppe (Staffelspiele)
- Verbesserung von motorischen Grundeigenschaften
- zielgerichtetes Spielen zum Einüben von sportartspezifischen Bewegungen und Techniken



Material

- Fliegenklatschen, Pappbecher, Pappteller
- Luftballons, Tischtennisbälle und Overbälle (weiche, mit einem Strohhalm aufblasbare Bälle)



Stundenverlauf

Einstimmung

Jeder Schüler erhält einen Tischtennisball und einen Pappteller.

Freies Bewegen in der Halle: Jeder jongliert seinen Ball auf dem Pappteller (evtl. Musik verwenden).

Hauptteil

Jeder Schüler erhält zusätzlich einen Becher. Die Schüler werfen und fangen mit beiden Händen, im Stand und in der Bewegung.

Zuspiel zum Partner. Mit dem Partner Regeln aufstellen. Mit den Materialien Tennis und Federball spielen.

Für Geübte:

Jeder Schüler erhält einen Overball oder anderen Ball. Die vorher beschriebene Jonglierübung ohne Partner wird nochmals durchgeführt. Gleichzeitig wird aber nun der Ball mit den Füßen gespielt (enger Kontakt Ball/Fuß).

Wenn möglich: freies Bewegen in der Halle.

Je zwei Schüler spielen zusammen Federball oder Tennis und gleichzeitig Fußball mit dem Ball.

Ausklang

Jeder Schüler bekommt einen Luftballon und eine Fliegenklatsche. Der Lehrer gibt keinerlei Anleitung und beteiligt sich nicht am Spiel.

Übungsvorschläge:

- freies Bewegen im Raum, mit anderen Schülern den Luftballon tauschen
- Wechsel der Fliegenklatsche: rechte und linke Hand
- Einsatz einer zweiten Fliegenklatsche je Schüler
- Hockey- oder Fliegenklatschenhandball auf zwei feste oder zwei bewegliche Tore; pro Mannschaft maximal fünf Spieler
- Bewältigen eines Hindernisparcours, dabei den Luftballon



2. Spiele mit Bällen

Ziele

- grundlegende Spielideen der Sport- und Rückschlagspiele in altersgemäßen Vorformen anwenden
- sich an Spielregeln halten
- Freude am sportlichen Spiel finden

Inhalte

- Gewöhnung an unterschiedlichste Bälle
- elementare Ballspiele (werfen, fangen, schießen)
- einfache Technikspiele (Ballspiele in Anlehnung an Ballsportarten)
- Spaß- und Rückschlagspiele (miteinander – gegeneinander, Spielregeln erfinden und verändern, mit ungewöhnlichem Material spielen)



Tipp

Bei allen Ballspielen auf rückengerechtes Bücken achten. Immer wieder darauf hinweisen und miteinander üben! Bei den Spielen können einige Schüler pausieren: Sie sind die Rückenpolizei und machen auf Fehler der anderen Schüler aufmerksam. Dadurch können leistungsschwächere Schüler trotz Übungspausen mit einbezogen werden.

Spielverlauf

Jeder Ball ist anders (unterschiedliche Bälle)

Material	verschiedene Bälle, Trillerpfeife
Organisation	Verschiedenste Bälle in einer Ecke der Turnhalle bereitlegen. Freies Bewegen der Schüler.
Ablauf	Jeder Schüler wählt sich einen beliebigen Ball aus und bewegt sich damit frei in der Halle. Den Ball dabei werfen und fangen, mit der Hand und dem Fuß rollen, prellen, an die Wand werfen ... Auf Pfiff wird der Ball mit einem anderen Schüler getauscht. Nun wird mit dem neuen Ball weitergespielt.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Freies Bewegen in der Halle: Jeder versucht, seinen Ball so weit (so hoch) wie möglich zu werfen (prellen, stoßen ...). Balltausch siehe oben. • Mini-Bewegungen mit dem Ball: Der Ball bleibt in Körpfernähe, wird jedoch so häufig wie möglich berührt (gestoßen, geprellt ...). • über die Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Bällen sprechen

Gassenball (elementare Ballspiele)

Material	ein Ball pro Schülerpaar
Organisation	Alle Schüler stellen sich paarweise gegenüber in einer Gasse auf. Abstand der Partner ca. 2 m. So viel Abstand wie möglich zum nächsten Paar.
Ablauf	Jeweils mehrmals spielen: <ul style="list-style-type: none"> • Ball mit beiden Händen zum Partner werfen (Po und Bauch dabei anspannen) • Ball mit einer Hand werfen, Handwechsel • Ball auf Schulterhöhe stoßen (flach werfen), Handwechsel • Ball prellen • Ball rollen