



# Übungsphase

## 1. Übung

freie Aufstellung in der Halle, jeder Schüler einen Ball

Schüler verteilen sich in der Halle und führen die Bewegungsanweisungen durch:

- Ball hochwerfen, mit beiden Händen fangen und an die Brust ziehen.
- Ball auf den Boden prellen, mit beiden Händen fangen und an die Brust ziehen.
- Stand in 2–3 m Entfernung von der Wand, Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen.
- Der Spieler sitzt (kniet) auf dem Boden, spielt einen Pass in die Luft, steht auf und fängt den Ball.



## 2. Übung

Sitzkreis, Partnerarbeit, je Paar ein Ball

Lehrer demonstriert mit einem Schüler den beidhändigen Brustpass.

Gassenaufstellung

**Arbeitsaufträge (Lehrer gibt Startkommando und nimmt die Zeit)**

- „Stellt euch im Abstand von 3–4 m gegenüber eurem Partner entlang der Mittellinie auf. Welches Paar schafft die meisten Pässe?“
- „Sicher kennt ihr noch andere Passarten!“

Sitzkreis

Lehrer und Schüler besprechen die verschiedenen Möglichkeiten des Passens und demonstrieren diese (Bodenpass, Überkopfpas, einarmiger Pass).

Schüler führen Übung aus, wie oben, mit den verschiedenen Passarten. Die Zeit ist variabel.

## 3. Übung

Sitzkreis, Partnerarbeit, je Paar 2 Bälle

Gassenaufstellung (siehe 2. Übung)

**Arbeitsaufträge:**

- „Passt euch die Bälle gleichzeitig zu, einer macht einen Bodenpass, der andere einen Druckpass.“ (Wechsel ansagen)
- „... Druckpass und Überkopfpas ...“
- „... einhändiger Pass, einer mit links und der andere mit rechts ...“ (Beidhändigkeit schulen!)

## 4. Übung

Gruppen mit 4–6 Schülern, je Gruppe ein Ball

Nachdem die Schüler die verschiedenen Passarten kennen, können sie in einer kurzen Phase diese Pässe in Gruppen mit 4–6 Schülern ausprobieren.

Dazu stellen sich jeweils zwei hintereinander und die anderen beiden gegenüber im Abstand von 3–6 m. Wenn der erste gepasst hat, dann läuft er seinem Ball nach und stellt sich hinten an.





# Gymnastik-Bingo

## SPIELPLAN:

Wenn ihr eine Zahl gewürfelt habt, dann führt die unten stehende Übung mit der Gruppe aus und streicht dann die betreffenden Zahlen mit einem Stift durch.

1	4	2	5
5	6	1	3
4	2	3	6
1	6	5	4

## MATERIAL:

- 1 Spielplan
- 1 Würfel
- 1 Stift
- Jeder einen Ball

Würfel		Übung
		<b>„Namen schreiben“</b> Lege dich auf den Rücken, klemme deinen Ball zwischen die Füße. Nun schreibe deinen Vor- und Zunamen in die Luft. Den Kopf weg vom Boden!
		<b>„Flieger“</b> Gehe auf die Knie, nimm den Ball zwischen die Hände. Jetzt mach dich groß und beuge dich mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorn.
		<b>„Achtung Bälleklau“</b> Mach dich mit dem Ball zwischen deinen Händen so groß wie möglich.
		<b>„Akrobat“</b> Gehe in den Liegestütz und jongliere deinen Ball von einer Hand in die andere. Eine Hand hält den Ball, mit der anderen stützt du dich auf.
		<b>„Ballwanderung“</b> Lege dich auf den Rücken und winkle deine Beine an. Nun lass deinen Ball um deine Beine wandern!
		<b>„Der Bucklige“</b> Setz dich in den Schneidersitz und halte den Ball so hoch du kannst. Neige dich dann mit dem Oberkörper so weit du kannst nach vorn. Der Rücken bleibt gerade.