



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Felsspalten-Wurf	Ninja
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 15 – 20 Minuten	Zeitbedarf 5 – 10 Minuten
Material Schaukelringe, Trapez oder Gymnastikstab, Tennisbälle, Reifen	Material keines
Ziel kontrollierter gradliniger Wurf trainieren	Ziel Aktivierung, Schnelligkeit, Reaktion
Quelle STV «Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten» S.34	Quelle mobilesport 03 20 S. 10
Beschreibung	Beschreibung
<p>Ein Trapez oder Gymnastikstab wird an einem Schaukelringpaar befestigt. Die Kinder werfen Tennisbälle durch diese «Felsspalte» und üben so gerade zu werfen. Die «Felsspalte» ermöglicht gegenüber einem Reifen einen höhenunabhängigen geraden Wurf.</p> <p>Dies kann technisch und spielerisch ausgebaut werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrere Abwurfpunkte mit Reifen markieren ▪ Wurfrichtung einheitlich vorgegeben oder bei geübten Kindern hin und her werfen. ▪ Mit der schwachen Hand werfen <p>Spiel-Wettkampfformen für die Quantität:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ball in vorgegebener Zeit schnell hin und her werfen. Wer hat am meisten Pässe? ▪ Handorgel: Nach jedem Wurf wird die Distanz um einen Schritt nach hinten verlängert. 	<p>5 - 8 Kinder bilden einen Kreis. Mit einem grossen Satz springen alle nach hinten. Dabei rufen sie gemeinsam «Ninja». Die Position, die nach dem Sprung eingenommen wird, ist die Ausgangsposition und wird als «Freeze» gehalten. Jemand startet nun das Spiel, indem er/sie versucht, die Hand eines benachbarten Kindes zu berühren. Dafür darf man sich nur ein einziges Mal bewegen. Den Ninja-Spieler oder die Ninja-Spielerin, der/die angegriffen wird, darf mit einer Bewegung ausweichen. Der nächste im Kreis greift nun eine Person mit einer Attacke an. Wird eine Hand berührt, so ist diese Hand aus dem Spiel (wird auf den Rücken gelegt). «Verliert» man beide Hände, so scheidet man aus dem aktuellen Ninja-Kreis aus. Das Spiel geht so lange, bis nur noch eine Person übrigbleibt. Wer ausscheidet, führt eine Zusatzaufgabe aus. Danach darf die/der Schüler*in wieder den Platz im Kreis einnehmen und mitspielen.</p>
Vorübungen	Variationen
<p>Schulung der Kernelemente für die Qualität</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beidhändiges über Kopf werfen ▪ Bewusste Armstreckung durch Ballübergabe durch einen Partner ▪ Einführung des Anlaufrhythmus mit z.B. drei Reifen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die ausgeschiedenen Spieler*innen bilden zusammen einen neuen Kreis. ▪ Wird mit mehreren Gruppen gespielt, dürfen sich ausgeschiedene Ninja-Spielerinnen einen neuen Kreis suchen und ins Spiel einsteigen.