



## Für den Sportunterricht

## Für die bewegte Schule/Betreuung

Prellballspiel	Jonglieren
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Seile oder Reifen, Bälle; ev. Langbank und Seile	Material Jonglierbälle (oder ähnliches)
Ziel Werfen, Trainieren der Reaktionsfähigkeit	Ziel Koordination, Einführung ins Jonglieren
Quelle <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>	Quelle <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>
Beschreibung	Beschreibung
<p><b>Prellballspiel</b></p> <p>Um einen Kreis von ca. zwei Metern (mit Seilen oder Reif) Durchmesser verteilen sich vier Kinder. Jeweils zwei bilden ein Team. Der Ball wird so in den Kreis zu geworfen, dass ihn das gegnerische Team nicht fangen kann, bevor er ein zweites Mal zu Boden fällt. Dasjenige Kind, das den Ball fängt, wirft diesen vom Ort des Fangens wieder in den Kreis. Der/die Gegner:in darf beim Werfen und Fangen nicht behindert werden</p>	<p><b>Einzelschauer</b></p> <p>In dieser Übung werden die fallenden Bälle immer unten durch von einer Hand in die andere gegeben. Mit der linken Hand die Bälle immer hochwerfen, mit der rechten Hand immer fangen, und die gefangenen Bälle gleich wieder in die linke Hand übergeben.</p> 
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Statt mit Reif in zwei Spielhälften spielen, die durch Langbänke / auf Hüfthöhe gespannte Seile voneinander getrennt sind. Der Ball muss zuerst ins eigene Spielfeld geworfen werden.</li> </ul> 	<p><b>Backpacker – für Fortgeschrittene</b></p> <p>In dieser Übung werden die Bälle über die Schulter geworfen und vorne gefangen. Mit der rechten Hand einen Ball hinter dem Rücken über die linke Schulter nach vorne in die linke Hand werfen.</p> 