

1. Unterrichtseinheit: Allgemeine Ballgewöhnung

Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Merkball

Alle Kinder bewegen sich frei in der Halle. Der Lehrer wirft drei Bälle ins Feld. Von nun an darf jedes Kind, das einen Ball erwischt die anderen Kinder abwerfen. Wer den Ball fängt, zählt nicht als abgeworfen. Wer abgeworfen wurde, muss sich merken, von wem er abgeworfen wurde und geht hinter die Seitenauslinie. Es darf wieder rein, sobald das Kind draußen ist, von dem es abgeworfen wurde. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.

Wer nach genau 5 Minuten auf dem Spielfeld steht, hat gewonnen.

Variation: Immer zwei Kinder bilden ein Team. Wird einer aus dem Team abgeworfen, müssen beide Kinder raus.

Schwerpunkt Allgemeine Ballgewöhnung

Kennenlernen verschiedener Bälle

Jedes Kind darf sich einen beliebigen Ball nehmen (Basketball, Volleyball, Tennisball, Fußball, Gymnastikball...) und damit frei durch die Halle bewegen. Begegnet man einem anderen Kind, wird der Ball mit diesem getauscht.

Bälle auf verschiedene Arten fortbewegen

Die Kinder laufen noch immer frei durch die Halle. Der Lehrer gibt Anweisungen, wie der Ball fortbewegt werden soll:

- 🟡 mit der Hand, dem Fuß, Kopf, Knie, Ellbogen...
- 🟡 tragen, rollen, dribbeln...
- 🟡 Kinder erfinden eigene Aufgaben

Nach ein paar Minuten tauschen die Kinder die Bälle und die Übungen werden mit einem anderen Ball wiederholt.

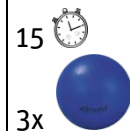
Kennenlernen des Basketballs

Jedes Kind tauscht seinen Ball gegen den Basketball und darf sich wieder frei durch die Halle bewegen.

Lehrer gibt verschiedene Aufgaben:

- 🟡 „Versuche, dass der Ball so hoch wie möglich hüpf!“
- 🟡 „Werfe den Ball so weit wie möglich nach oben und fange ihn wieder auf!“
- 🟡 „Tausche den Ball mit einem anderen Kind, indem du ihn zurollst!“
- 🟡 „Tausche den Ball mit einem anderen Kind, ohne dass der Ball den Boden berührt!“

Material/ Zeit



Ballkoordination

Die Kinder bilden zwei große Kreise. Jedes Kind hat einen Ball und führt zunächst bestimmte Bewegungsaufgaben aus:

- der Ball soll so schnell wie möglich an den rechts stehenden Partner weitergegeben werden
- der Ball soll so schnell wie möglich an den links stehenden Partner weitergegeben werden
- der Ball soll so schnell wie möglich 3 x gedribbelt und wieder aufgenommen werden
- der Ball soll möglichst hoch geworfen und wieder aufgefangen werden.

Wenn die Kinder diese Bewegungsaufgaben gemeinsam im Kreis ausführen können, werden die Aufgaben mit den Zahlen 1 – 4 gekennzeichnet. Auf Zuruf des Lehrers sollen die Kinder diese Bewegungsaufgaben in unterschiedlicher Reihenfolge ausführen.

Abschluss

Fischer, welche Fahne weht heute?

Ein Kind (Fischer) steht auf der einen Seite der Halle, die anderen Kinder auf der anderen Seite der Halle. Alle Kinder fragen den Fischer: „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“ Der Fischer nennt eine Farbe. Alle Kinder, die ein Kleidungsstück in dieser Farbe tragen, dürfen gefangen werden. Wer als letztes gefangen wurde, hat gewonnen und ist neuer Fischer.

