AROUND THE WORLD

Dieses Wurfspiel kann in mehreren Gruppen und auf mehrere Körbe gespielt werden.

An jedem Korb werden 5 - 6 Positionen im Halbkreis um den Korb festgelegt und mit Pads oder Reifen markiert.

Die Kinder werden auf alle Körbe aufgeteilt.

Die Kinder beginnen alle an einer Station und werfen nacheinander auf den Korb. Wer trifft, darf eine Station weiter. Jedes Kind hat einen Wurf pro Runde.

Wer eine „Welt“ fertig hat, kann zu einer anderen wechseln, wenn es mehrere Gruppen gibt.

Der Abstand der Markierungen zum Korb wird entsprechend der Fertigkeiten der Kinder, der Korbhöhe und der verfügbaren Bälle festgelegt.

Bei hohen Körben und jüngeren Kindern können auch Kästen an die Positionen gestellt werden und es geht statt „um die Welt“ von „Turm zu Turm“.

BALLKONTROLLE

Wie der Name schon sagt, dreht sich hier alles um den Ball. Dieses Spiel kann mit verschienene Bällen gespielt werden, am besten natürlich mit einem Basketball.

Hier können so viele Kinder spielen wie Bälle da sind. Sind nicht ausreichend Bälle vorhanden, kann man auch in Paaren spielen und sich mit einem Ball abwechseln.

Es gibt verschiedene Herausforderungen rund um den Ball.

RUNDE 1

In der ersten Runde wird der Ball so fest es geht auf den Boden geprellt.

Bevor Ihr ihn wieder auffangt, könnt Ihr versuchen...

- zwei Mal in die Hände zu klatschen
- ein Mal vor und hinter dem Körper zu klatschen
- Euch um die eigene Achse zu drehen
- Euch hinzusetzen und den Ball im Sitzen zu fangen
- Euch hinzusetzen und wieder aufzustehen
- eine Kniebeuge zu machen

RUNDE 2

In Runde zwei werft Ihr den Ball so hoch Ihr es sicher könnt ohne andere Kinder zu treffen.

Bevor Ihr ihn wieder auffangt, könnt Ihr versuchen...

- zwei Mal in die Hände zu klatschen
- ein Mal vor und hinter dem Körper zu klatschen
- Euch um die eigene Achse zu drehen
- Euch hinzusetzen und im Sitzen zu fangen
- Euch hinzusetzen und wieder aufzustehen
- eine Kniebeuge zu machen

BASKETBALL

Hier wird Basketball gespielt. Auf einen oder zwei Körbe mit Teams aus 3 oder 4 Kindern.

Gespielt wird auf Zeit oder bis ein Team eine bestimmte Punktzahl erreicht.

Vereinbart vorher die Regeln, nach denen gespielt wird und haltet Euch daran!

Es gilt Fair Play!

SPIEL AUF EINEN KORB

Der Ball muss nach einem Ballbesitzwechsel erst hinter eine bestimmte Linie oder Markierung (z.B. Zone oder Drei-Punkte-Linie), dann darf wieder angegriffen werden.

Nach Korberfolg, Foul oder Regelübertertung geht es ebenfalls an der Markierung oder Linie weiter. Dabei wird der Ball von einem Kind des verteidigenden Teams an eines aus dem angreifenden Team übergeben („Check“).

BUMP - DAS WURFSPIEL

Bei BUMP starten alle Kinder an einer Wurfmarkierung in einer Reihe hintereinander. Die ersten beiden Kinder in der Reihe haben einen Ball.

Sind zwei Körbe vorhanden, scheiden überholte Kinder am Hauptkorb aus und spielen am zweiten Korb eine „Trostrunde“, bei der nur überholt wird ohne Ausscheiden.

Ist nur ein Korb verfügbar gibt es kein Ausscheiden.

DAS SPIEL

- Das erste Kind wirft von der Markierung auf den Korb.
- Sobald der Ball des ersten Kindes die Hand verlassen hat, wirft das zweite Kind in der Reihe.
- Beide versuchen, ihren eigenen Rebound zu holen und werfen solange weiter bis sie treffen.
- Trifft das zweite Kind zuerst, stellt es sich hinten an, bekommt einen Punkt und gibt seinen Ball weiter.
- Das erste Kind scheidet aus oder geht zurück an die erste Position der Reihe. (s.o. ein oder zwei Körbe)
- Trifft das erste Kind zuerst, gibt es seinen Ball schnell weiter und stellt sich hinten an.
- Das nächste Kind wirft nun von der Wurfmarkierung und „jagt“ das Kind das noch nicht getroffen hat.
- Gespielt wird bis ein Kind übrig bliebt oder auf Zeit.

DRIBBELKÖNIG:IN

Beim Spiel Dribbelkönig:in geht es darum, den eigenen Ball zu schützen und gleichzeitig andere Bälle zu klauen.

Das Spiel findet in mehreren Zonen statt, die durch Linien oder Hütchen markiert sind.

SPIELREGELN

Alle Kinder starten dribbelnd in Zone 1.

Alle versuchen sich gegenseitig den Ball zu klauen oder wegzuschlagen.

Wenn ein Kind das schafft, rückt es eine Zone vor.

Wer den Ball verliert oder aus dem Feld läuft, beginnt erneut in Zone 1. Ein Ausscheiden gibt es nicht.

Das Spiel endet, wenn das erste Kind die letzte Zone er-reicht hat und König:in der Runde ist.

Je nach Altersgruppe und Fertigkeiten können Schrittfehler- und Doppeldribbelregeln angewendet werden.

DUELL AN DEN HÜTCHEN

Einzeln oder als Team geht es durch den Dribbelparcours.

Es werden zwei oder mehr identische Bahnen aufgebaut.

Mehrere Runden mit anderen Aufgaben sind möglich.

Achtet auf die Geschwindigkeit und auf die Technik.

Wer den Ball verliert, muss an die Stelle zurück, wo der Ball verloren wurde. Das kostet Zeit.

Welche Aufgaben bietet Euer Parcours?

MÖGLICHE HINDERNISSE UND AUFGABEN

- Slalom um Hütchen mit oder ohne Handwechsel (Zusatz: Antippen des Hütchens mit der Innenhand)
- Dribbling durch bunte Reifen oder Koordinationsleiter (Ball oder Füße in bestimmte Kästchen/Reifen)
- Dribbling über und/oder unter „Hürden“ hindurch
- Balancieren über die Langbank und dabei neben der Bank dribbeln (Vereinfachung: Ball über Bank rollen)
- Vorwärts-rückwärts-Wechsel (bspw. Rückweg rückwärts neben dem Hindernis)
- Dribbeln durch versetzte „Tore“ aus zwei Hütchen (Kombination mit vorwärts-rückwärts möglich)

DSCHUNGELLAUF

Der Dschungellauf ist eine Station, bei der sich alles um Eure Koordination dreht.

Bewältigt den Parcours und gelangt zurück ans Ziel.

Das Spiel klappt alleine, als Wettlauf auf zwei Bahnen oder als Staffel in zwei Teams.

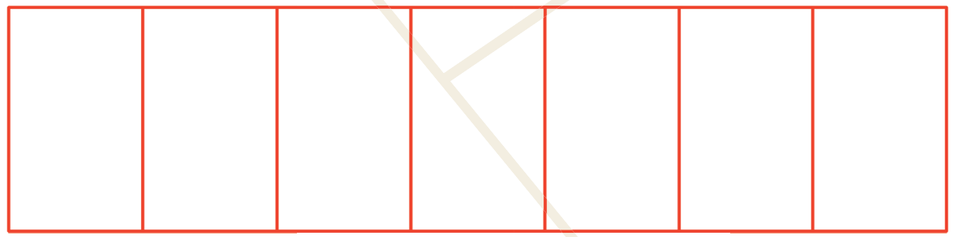
Gespielt wird in zwei Runden, die einfach oder mehrmals durchlaufen werden.

RUNDE 1

Ihr rennt über eine Wackelbrücke, dabei müssen beide Füße nacheinander in jedes Feld tippen. Danach rennt Ihr im Slalom um die Bäume, wendet am Felsen und rennt im Slalom zurück zur Brücke. Doch die ist leider weg. Um rüber zu kommen springt mit geschlossenen Füssen von Stein zu Stein und landet auch beidfüßig in jedem Feld.

RUNDE 2

Nun geht es durch den Sumpf. Tippt in jedem Feld nur mit einem Fuß und so kurz wie möglich auf. Danach rennt Ihr wieder im Slalom um Bäume und Felsen und zurück über den Sumpf. Wieder tippt dabei nur ein Fuß in jedes Kästchen.



EASYBASKET

Easybasket ist ein Spiel auf einen oder zwei Körbe, das mit 2, 3 oder 4 Kindern pro Team gespielt werden kann. Es gelten sehr vereinfachte Regeln und es gibt mehr Punkte.

Beim Spiel auf einen Korb muss der Ball nach jedem Ballbesitzwechsel aus einer Zone rund um den Korb herausgespielt werden, bevor ein neuer Angriff beginnt.

DIE REGELN

1. Berühren verboten! Berührt Ihr Eure Gegenspieler:innen, um sie zu behindern, bekommt das andere Team den Ball und einen Punkt.
2. Ein Wurf an den Ring gibt einen Punkt. Der Ballbesitz wechselt.
3. Ein Treffer in den Korb gibt drei Punkte. Der Ballbesitz wechselt.
4. Mehr als zwei Schritte mit dem Ball sind verboten (Ballverlust).
5. Es gibt kein Doppel-Dribbling.
6. Zwei Schritte mit gehaltenem Ball sind jederzeit erlaubt.

BRING DEN BALL IN DIE ENDZONE

Bei diesem Spiel geht es darum, den Ball so schnell wie möglich zu bewegen, ohne sich vom gegnerischen Team berühren zu lassen und selber gut zu verteidigen.

Das Ziel ist es, den Ball in die gegnerische Endzone zu bringen. Dafür gibt es einen Punkt.

Die Endzone ist breit wie das Spielfeld und 1 Meter tief.

Gespielt wird mit 2 Teams aus 4 - 8 Kindern.

Der Ball darf nach den (vereinfachten) Basketballregeln per Pass oder Dribbling bewegt werden.

Wird das Kind mit Ball vom gegnerischen Team berührt, wechselt der Ballbesitz und es geht mit Einwurf weiter.

Nach einem Punkt wechselt der Ballbesitz an der Endzone, in der gepunktet wurde. Dort darf dann erst verteidigt werden, wenn der Ball die Endzone verlässt.

Verschärfung: Für einen Ballgewinn müssen der Ball und das Kind, das ihn hält, berührt werden.

JEDER PASS EIN TREFFER

Bei diesem Spiel geht es um präzise Pässe. Bei jeder Station wird von einer Markierung in einer bestimmten Passart auf verschiedene Ziel gepasst.

Gespielt wird einzeln oder in Kleingruppen in mehreren Runden auf Zeit.

Je nach Platz- und Materialangebot sowie der Anzahl der Kinder, können unterschiedlich viele Stationen aufgebaut werden.

An jeder Station können 2 oder mehr Kinder oder Teams einen Wettkampf gegeneinander bestreiten.

Bei Teams wechseln sich die Kinder nach jedem Pass ab oder es gibt so viele Runden wie Kinder in den Teams sind. So kann jedes Kind eine Runde (bspw. eine Minute) spielen.

Die Teams und Kinder rotieren gemeinsam zu den anderen Stationen und spielen erneut gegeneinander.

Wer gewinnt am Ende die meisten Runden?

MÖGLICHE STATIONEN

- größte Anzahl Pässe an die Wand, auf einen schrägen Kasten oder ein Tschoukballtor pro Runde (Ball muss wieder gefangen werden)
- meiste Treffer auf markierte Zielflächen (Kreide) an der Wand oder auf einer senkrechten Matte
- meiste Treffer auf am Boden liegende Reifen mit „Abtropfen“ von der Wand nach dem Pass
- schnelleres Abwerfen von Hütchen auf einer oder zwei Höhenstufen (Kästen)

KONTINUUM

Beim Basketball-Kontinuum können 4 Teams mit je 2 oder 3 Kindern spielen.

Für das Spielfeld sind nur die Auslinien markiert.

An jedem Korb wartet ein Team zum Auswechseln.

Das Team, das den Korb verteidigt hat, wird durch Ballgewinn oder nach einem Korb zum angreifenden Team auf den anderen Korb.

Das Team, das angegriffen und gepunktet oder den Ball verloren hat, wechselt aus. Das Team, das am Korb gewartet hat, wird zum verteidigenden Team an diesem Korb.

Jeder Treffer gibt einen Punkt.

Bei Fouls bekommt das gefoulte Team den Ball zurück.

Bei Regelübertretungen wechselt der Ballbesitz. Das Team mit dem Ballverlust wechselt an dem Korb, auf den es angegriffen hat, aus.

ALTERNATIVE MIT 3 TEAMS

An beiden Körben steht je ein Team mit 2 oder 3 Kindern als Verteidigung, ein drittes Team mit Ball steht in der Mitte zwischen den Körben.

Das Team aus der Mitte greift auf einen Korb an und bleibt, unabhängig vom Erfolg, nach dem Angriff als Verteidigung dort. Das dort zuvor verteidigende Team greift nun auf den anderen Korb an. Dort wird anschließend genauso gewechselt.

KREATIVE FOODMAKER

Zu Beginn wird ein Spielfeld gekennzeichnet oder festgelegt. An zwei gegenüberliegenden Seiten wird jeweils eine große Matte platziert. Auf einer der Matten werden die ausgedruckten Kärtchen mit den Begriffen oder Bildern nach unten verteilt.

Auf ein Kommando bewegen sich die Kinder in der Halle zwischen den zwei Matten. Dabei können verschiedene Laufstile vorgegeben und diese gewechselt werden, z.B. auf einem Bein hüpfen, auf Fersen oder Zehenspitzen gehen oder andere Fortbewegungsarten.

Auf den Ruf „Foodmaker los“ laufen die Kinder zu der Matte mit den Kärtchen und nehmen sich jeweils eines davon. Nachdem jedes Kind ein Kärtchen hat, beginnen sie das Kind zu suchen, das den zu ihrem Kärtchen passenden Begriff hat. Beispiel: Das Lebensmittel „Mais“ sucht seine verarbeitete Form „Popcorn“ und umgekehrt.

Hat sich ein Pärchen gefunden, läuft dieses zur anderen Matte, legt sein Pärchen dort ab und wartet bis zur nächsten Runde.

Bei einer ungeraden Anzahl an Kindern oder mehr Kärtchen als Kinder werden Kärtchen ohne ein passendes Gegenstück wieder zurück auf die Matte gelegt und es beginnt die nächste Runde. Es wird gespielt, bis alle Karten aufgedeckt und alle Pärchen gefunden sind.

Sobald mehr Kinder als Kärtchen da sind, begeben sich Kinder, die kein Kärtchen mehr bekommen haben, zu der Matte mit den bereits gefundenen Pärchen oder helfen ihren Mitschüler:innen.

MATTENBALL

Mattenball ist ein schnelles Teamspiel, bei dem es um Geschwindigkeit, Präzision und Taktik geht. Statt auf einen Korb zu werfen, ist das Ziel der beiden Teams, den Ball so zu passen, dass ein Kind des eigenen Teams ihn fangen und damit auf einer dicken Matte landen kann.

Die Teams bestehen je nach Platz aus 3 bis 5 Kindern.

Die Spielzeit oder das Spielziel werden frei festgelegt.

Welches Team bewegt sich cleverer über das Feld?

DIE REGELN

1. Berühren verboten! Berührt Ihr Eure Gegenspieler:innen, um sie zu behindern, bekommt das andere Team den Ball zurück.

2. Um einen Punkt zu machen, muss ein Pass vom eigenen Team über der Matte gefangen und beim Landen auf der Matte mit beiden Händen festgehalten werden. (Vereinfachung: Stand auf der Matte)

3. Nach einem Punkt wechselt der Ballbesitz.

4. Es wird festgelegt, wieviele Schritte mit Ball erlaubt sind.

5. Nur das angreifende Team darf mit einem Kind auf die Matte.

6. Der Ball wird nur durch passen bewegt.

PARTEIBALL

Beim Parteiball dreht sich alles ums Passen. Es wird mit zwei oder mehr Teams (Leibchen/Parteibänder) in einem markierten Feld gespielt. Die Teams versuchen, so viele Pässe wie möglich hintereinander zu spielen oder eine bestimmte Anzahl Pässe (Vorgabe) zu erreichen.

DIE REGELN

1. Berühren verboten! Berührt Ihr Eure Gegenspieler:innen, um sie zu behindern, bekommt das andere Team den Ball zurück.

2. Nur zwei Schritte mit dem Ball (Ballverlust)!

3. Es darf nur im Passweg verteidigt werden.

4. Der Ball darf nicht aus den Händen gerissen werden, wenn er festgehalten wird.

5. Der Ball darf nur 5 Sekunden gehalten werden.

Verschärfung: Der Ball darf nicht zu demselben Kind zurück gepasst werden, von dem er zuletzt kam.

Es können mehrere Runden gespielt werden. Bei Ballverlust oder Regelübertretungen wechselt der Ballbesitz (bei mehr als zwei Teams im Spiel an das Team, das den Ballverlust erzwungen hat).

Die Teamgröße sollte je nach Spielfeld 4 - 6 Kinder sein.

PASS-BIATHLON

Wie der Name schon sagt, geht es hier um das Treffen von Zielen und schnelles Laufen im Team. Gespielt werden kann je nach Platzangebot in 2 - 4 Teams mit 1 - 2 Durchgängen.

An den Ecken einer Laufstrecke stehen die Teams und ihre Pass-Stationen mit jeweils gleichen Abständen zueinander. Jedes Team hat ein „Starttor“ aus zwei Hütchen.

An der Pass-Station liegt eine kleine Matte. In einem Abstand, der den Fertigkeiten der jeweiligen Kinder entspricht, stehen 4 - 5 Hütchen oder andere Ziele vor der Matte auf einer Bank oder einem flachen Kasten. Die Ziele sollten ausreichend Abstand voneinander haben (> Ballumfang).

Je nach Fertigkeiten der Kinder können die Bälle dazu auf den Matten liegen oder es wird beim Laufen gedribbelt.

Jedes Kind läuft eine Runde um die Bahn und darf dann einen Passversuch machen, um ein Ziel umzuwerfen. Um die Laufstrecken für alle Teams gleich lang zu machen, müssen alle Kinder vor dem Passen durch das „Starttor“ ihres Teams laufen. Dort wird dann auch gewechselt.

Im ersten Durchgang wird liegend auf der Matte geworfen, so dass die Schultern noch innerhalb der Matte sind. Im zweiten Durchgang wird stehend von der hinteren Mattenkante geworfen.

Das Kind, das geworfen hat, holt den eigenen Ball und stellt die umgeworfenen Ziele wieder auf.

Gab es einen Treffer, wird anschließend am „Starttor“ gewechselt.

Gab es keinen Treffer, wird vor dem Wechseln eine weitere kleinere Laufrunde (Start und Ziel durch das „Starttor“) oder eine Übung auf der Matte (Kniebeugen, Sprünge etc.) absolviert.

Bei ungleich großen Teams müssen einzelne Kinder ggf. doppelt laufen (Rundenzahl orientiert sich an der Kinderzahl im größten Team).

FÜHL DEN RHYTHMUS !

Um einen Korbleger aus der Bewegung nach einem Pass oder aus dem Dribbeln zu erzielen, ist der Rhythmus der letzten zwei Schritte vor dem Wurf sehr wichtig.

An dieser Station wollen wir diesen Zweier-Rhythmus üben.

Dazu üben wir zunächst den Rhythmus des Absprungs und versuchen dann, einen Ball zum Korbleger anzunehmen.

Dabei wollen wir auf dem letzten Schritt immer so hoch es geht in Richtung Brett abspringen.

- Auf einer oder beiden Seiten des Korbes werden Linien mit Hindernissen (Seile, Bänke, BlockX) aufgebaut. Auf jeder Bahn können 2 -4 Kinder gleichzeitig laufen.
- Springt einbeinig vor dem ersten Hindernis ab und überspringt es.
- Landet auf dem Fuß mit dem Ihr nicht abgesprungen seid und springt mit dem nächsten Schritt wieder ab.
- Zieht beim Absprung das andere Bein hoch.
- Auf der Bahn nahe am Korb bekommt Ihr nach dem letzten Hindernis einen Ball angereicht. Bei zwei Bahnen wird abwechselnd links und rechts angereicht.
- Nehmt den Ball an, bleibt im Rhythmus und werft ihn mit dem nächsten Absprung auf den Korb.
- Nach dem Wurf stellt Ihr Euch auf Eurer oder der anderen Seite von außen wieder an.
- Nach jeder Runde rückt Ihr eine Bahn näher an den Korb.

SCHATTENLAUF | SCHATTENDRIBBELN

Bei diesen Spielen geht es darum, der perfekte Schatten für ein anderes Kind zu sein.

In Paaren oder Gruppen wird versucht, die Bewegungen eines Kindes, das vor dem oder den anderen herläuft möglichst genau nachzumachen.

Das können ohne Ball Bewegungen der Beine, Arme, Hände, Füße oder bestimmte Laufformen sein.

Mit Ball müssen die Schatten auch alle Aktionen mit ihrem Ball nachmachen. Dabei muss es nicht nur ums Dribbeln gehen. Der Ball kann auch hochgeworfen oder um den Körper herumbewegt werden.

Alle Kinder sollten mindestens einen Durchgang vormachen und nachmachen. Wer ist der perfekte Schatten...?

SPIELABZEICHEN BRONZE

An dieser Station gibt es vier Übungen. Wenn Ihr diese Übungen erfolgreich meistert und Eure Spielstationen absolviert, bekommt Ihr am Ende das Spielabzeichen Basketball in Bronze. Dazu gehören ein Heft und ein Anstecker.

DRIBBELN

- Der Ball soll möglichst einhändig gedribbelt werden.
- Er darf zwischendurch kurz festgehalten werden.
- Jeweils eine Bahn (10m) sollte mit der starken und eine mit der schwachen Hand gedribbelt werden.
- Sollte der Ball wegrollen, darf das Dribbling an der Position des Ballverlustes wieder aufgenommen werden.

STANDWURF

- Bei sechs Würfen (ein- oder beidhändig) aus einem Abstand von ca. 2,6 Metern vom Brett sollen möglichst viele Korberfolge (mindestens einer) erzielt werden.
- Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens vier Mal von oben oder an der Seite berühren.

PASSEN UND FANGEN

- Der Ball muss zehn Mal im Stand erfolgreich gepasst und gefangen werden.
- Zwischen den Partnern*innen sollten mindestens drei Meter Abstand eingehalten werden.
- Es sind mehr als zehn Versuche erlaubt.

KORBLEGER

- Bei zehn Versuchen (möglichst einhändig) aus dem Stand sollen möglichst viele Korberfolge (mindestens einer) erzielt werden.
- Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens drei Mal von oben oder der Seite berühren.
- Die Seitenwahl ist beliebig.
- Der Absprung sollte mit einem Bein erfolgen.

STRIKE BALL

Die Kinder stehen in Gruppen (ca. 4-8 Kinder) in einem Abstand von 2-4 m vom Korb entfernt.

Das erste Kind wirft auf den Korb, holt den eigenen Abpraller und passt zum nächsten Kind in der Gruppe.

War der Wurf erfolgreich, muss das folgende Kind ebenfalls treffen, ansonsten erhält es einen „Strike“. In diesem Fall startet das darauffolgende Kind eine neue „Serie“.

Das Kind das nach einer vorher festgelegten Zeit (5-10 Minuten) die wenigsten „Strikes“ hat, hat das Spiel gewonnen.

Je nach Könnensstand, kann der Abstand bzw. die Position zum Korb und die Größe der Bälle angepasst werden.

TIGERBALL

Beim Tigerball dreht sich alles um das Thema Passen.

Gespielt wird Tigerball in mehreren Kleingruppen, wobei 4 Kinder pro Gruppe optimal sind.

3 Kinder stellen sich dabei im Dreieck an Markierungen oder an drei Positionen an einem Kreis auf. Sie passen sich den Ball zu.

Ein Kind ist der Tiger in der Mitte, der versucht, den Ball abzufangen oder wegzuschlagen.

Kommt der Tiger an den Ball, wechselt das Kind, das den Pass gespielt hat, mit dem Tiger die Position und wird nun selbst zum Tiger.

Lobpässe über den Tiger hinüber sind nicht erlaubt.

Spielen mehr als 3 Kinder zusammen, müssen die Abstände so sein, dass der Tiger eine Chance hat oder es kommt ein zweiter Tiger ins Spiel.

TRINK-DETEKTIV:INNEN

VORBEREITUNG

In der Halle: Mit drei Seilen werden drei Spalten als Ampel auf dem Boden gelegt bzw. ein Plakat auf den Boden gelegt oder an die Wand geheftet. Die Farben der Ampel (grün, gelb, rot) werden als Kreise oder entsprechend farbige Gegenstände (Hütchen) jeweils in eine Spalte gelegt, geklebt oder gemalt.

Im Klassenraum: Es wird eine Tabelle mit drei Spalten an die Tafel gemalt bzw. ein Plakat aufgeklebt. Die Kreise (grün, gelb, rot) werden jeweils oben in eine Spalte gemalt oder geklebt.

ZIEL

Vorgegebene Getränkekärtchen oder Begriffe werden je nach ihrem Zuckergehalt der passenden Ampelfarbe zugeordnet. Die Kategorie „grün“ enthält dabei gar keinen oder kaum Zucker, „gelb“ bereits deutlich mehr Zucker und „rot“ sehr viel Zucker.

ABLAUF

Der Ablauf ist je nach Gruppengröße und Klassenstufe unterschiedlich.
Zum Abschluss der Station kann es noch ein Trink-Tagebuch für zuhause geben.

TURMBALL

Turmball oder Kastenball ist eine Spielvariante, die sich besonders dort eignet, wo keine niedrigen oder höhenverstellbaren Körbe vorhanden sind.

SPIEL AUF ZWEI KÖRBE

Beide Teams haben ca. 2 - 3 Meter frontal vor dem Korb ein Kind auf einem kleinen Turnkasten stehen. Nur dieses Kind darf für sein Team auf den Korb werfen.

Beide Teams spielen mit je 4 - 7 Kindern und dem Ziel, einen sicheren Pass zu dieser Wurfposition zu spielen.

Dabei gelten die vereinbarten Basketballregeln.

Der Wurf vom Kasten darf nicht verteidigt werden.

Unabhängig vom Erfolg des Wurfes wird das Kind auf dem Kasten nach jedem Wurf ausgewechselt. Dabei kann das Kind, das den letzten Pass zur Wurfposition gespielt hat („assist“), als nächstes auf den „Turm“ wechseln. So wird zusätzlich der gute Pass im Spiel belohnt.

SPIEL AUF EINEN KORB

Beim Spiel auf einen Korb spielt das Kind auf dem Kasten immer im Angriff und damit mit beiden Teams. Es gibt auch hier keine Verteidigung gegen dieses Kind. Gespielt wird dann entsprechend 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 „plus 1“.

Es gelten dieselben Regeln wie beim Basketball auf einen Korb.

FINDE DIE „ZAUBERECKE“ !

Den Korb zu treffen ist gerade am Anfang nicht ganz einfach. Daher gibt es ein paar Tricks beim Basketball. Um einen Korbleger zu treffen, nehmen wir die „Zauberecke“ zur Hilfe. Die „Zauberecke“ ist die obere Ecke auf unserer Seite des kleinen Vierecks am Ring. Wir werfen von unserer Seite also von rechts an die rechte Ecke und von links an die linke Ecke. Von dort fällt der Ball dann sehr häufig in den Korb.

- Stellt Euch etwa einen Schritt entfernt schräg vorm Korb auf und nehmt den Ball in beide Hände.
- Macht jetzt dem korbnahen Bein (also von rechts mit links und umgekehrt) einen Schritt vor und zieht das andere Bein dann nach oben. Wer will kann auch leicht abspringen.
- Jetzt werft den Ball mit einer oder beiden Händen an die „Zauberecke“ auf Eurer Seite.
- Macht die Übung von beiden Seiten und zählt Eure Treffer an die Ecke, in den Korb oder an den Ring!
- Bei hohen Körben geht diese Übung auch auf einem grossen Kastenteil oder einem Turnkasten.