

# J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 6

## Wir spielen gegeneinander

### Autorin

Simone Pfenninger, J+S-Expertin Faustball/Turnen und Kids

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 8-10 Jährige  
 Gruppengrösse 8-20  
 Kursumgebung Turnhalle  
 Sicherheitsaspekte Beachten von freistehenden Geräten, wie z.B. hervorstehende Reckstangen, Haken entlang der Wände.

### Zielsetzungen/Lernziele

Fair gegeneinander kämpfen, Wettkampfcharakter üben

### Hinweise

Übungen so gestalten, dass nicht immer der Stärkste gewinnt (Zufallselemente einbauen!)

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Begrüssung und Appell</b> <b>Lektionsziel: Fair gegeneinander kämpfen</b> Den Kindern das Ziel bekannt geben. Ritual „Shake-Hands“ (dito. Fairplay-Lektion).	Kreis	Anwesenheitsliste
10'	<b>Ballon-Stafetten</b> Jeder kämpft alleine gegen den Rest. 1. Ballon in Hand, 1 Länge rennen = 1x in den Ballon pusten. Gewinner ist, wer den Ballon zuerst aufgeblasen hat. 2. Ballon wird nur mit Unterarm (Faustballbewegung) vorwärts bewegt. Gewinner ist wer zuerst am Ende des Feldes (Linie berühren) und wieder zurück ist. 3. Dito der Ballon wird nur von oben (mit Faust) vorwärts bewegt. 4. Dito der Ballon wird nur mit dem Fuss vorwärts bewegt. 5. Dito der Ballon wird nur mit Kopf vorwärts bewegt.	<p>Bemerkung: Bei vielen Kindern 2er-Gruppen machen. Jedes Kind rennt 1 Länge...</p>	Pro Kind 1 Ballon
5'	<b>Shake-Hands, Bewegen</b> Alle Kinder schütteln sich die Hände und sagen "gut gemacht". Lehrperson zeigt 4 Partnerübungen (2 Kraft, 2 Beweglichkeit) vor. 1. A und B liegen sich auf dem Bauch mit einer Armlänge Abstand gegenüber. Die Beine sind geschlossen am Boden. Der Oberkörper wird leicht abgehoben (Arme in der Luft). A und B spielen sich den Ballon 10x zu. 2. A und B sitzen sich im Schwebesitz mit angewinkelten Beinen gegenüber. A hat den Ballon zwischen den Füßen eingeklemmt und macht damit eine 360° Drehung auf dem Gesäss, dann übernimmt B mit den Füßen den Ballon und macht ebenfalls eine 360° Drehung etc., 10x. 3. A und B stehen Rücken an Rücken und übergeben sich den Ballon zwischen den Beinen und über dem Kopf. 4. A und B Sitzen im Langsitz Rücken an Rücken und übergeben sich den Ballon sw. (mit beiden Händen übernehmen), 10 Runden.		

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ballon-Fight</b> 2er-Teams, miteinander. Welches Team schafft es am längsten, den Ballon mit Faustballtechnik (Unterarm) in der Luft zu halten? Alle Verlierer klatschen dem Gewinnerpaar nach dem Sieg ab und gratulieren. Mehrmals wiederholen		Langbänke, verschiedene Bälle
5x4'	<b>Bänklifaustball mit Ballon</b> 2:2, kleines Spielfeld, Bänkli als "Leine" Es darf nur von unten, und es muss über 3 Berührungen gespielt werden. Angabe ca. 1m vor dem Bänkli. Der Ballon darf den Boden nicht berühren! Zusatz: Jedes Team würfelt vor dem Spiel eine Zahl. Die Gegner sehen die Zahl nicht. Sieger ist, wer zuerst die gewürfelte Zahl als Gewinn-Punkte erreicht hat. Es kann also sein, dass ein Team bei 6 Punkten, das andere schon bei 2 Punkten gewinnt. Fairplay ansprechen!!!		Langbänke Ballone Würfel
10'	<b>Wer schafft am meisten?</b> Vorrunde: Jedes Kind hat 2 Minuten Zeit, möglichst oft den Ball ohne Bodenkontakt auf dem Unterarm zu spielen. Sieger ist, wer am meisten Ballkontakte ohne Fehler schafft. Finale: Danach geht der Beste mit dem Schlechtesten, der Zweitbeste mit dem Zweitschlechtesten der Vorrunde etc. zusammen. Welches Paar schafft am meisten direkte Zuspiele hin und her? Bei Bodenkontakt wird wieder von 0 aus gestartet.		Mini-Faustbälle
5x4'	<b>Bänklifaustball</b> Dito 2:2, wie Bänklifaustball mit Ballon, nun aber mit einem Minifaustball und den Faustballregeln (3 Ballberührungen, 1 Bodenkontakt zwischen zwei Spielern erlaubt). Alles nur mit Unten-auf-Schlägen! Wer einen Punkt macht, darf würfeln und die gewürfelte Zahl aufschreiben. Alle gewürfelten Zahlen werden addiert. Wer hat nach 4 Minuten am meisten Punkte (bzw. am besten gewürfelt)?		Langbänke Faustbälle Würfel Zettel, Stifte

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Wer ist der Stärkste unter uns?</b> Einige Kampfübungen 1:1 durchführen, z.B. A1: Handfechten/Fingerklopfen: in Liegestützposition dem Gegner auf die Händeklopfen A2: Rückenkampf seitwärts/rückwärts: Rücken an Rücken stehen und den Gegner über eine Linie stossen. 34: Liegestütz-Schiebewettkampf: In Liegestützposition die Schultern gegeneinander stemmen und den Gegner über eine vorgegebene Linie schieben. A4: Liegestütz-Kreisen: Die Füße werden an einem Punkt fixiert. Mit den Händen wird ein Kreis gestützt. Wer ist zuerst wieder am Ausgangspunkt? 6: Guggelikampf: Auf einem Bein stehen, die Arme vor dem Körper verschränkt. Versuchen den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass er das zweite Bein abstellen muss. A7: Hüft-Heber: A in Rückenlage, B stemmt sich gegen die Hüfte von A. A versucht seine Hüfte zu heben. Gelingt das?	1 gegen 1	
2'	<b>Verabschiedung</b> Kurzer Rückblick: Was ist schwierig/einfach beim Thema „Gegeneinander kämpfen“? Wieso?		