

Merkliste – Bewegungsgrundformen: Werfen – Fangen

Good Practice – Bewegungsgrundformen: Werfen, Fangen – Gletscherspalte

Die Kinder trainieren ihre Bewegungssteuerung und verbessern ihre Präzision sowie ihre Wurf-/Fangkompetenz.

- Mehr Bewegungsgrundformen «Werfen, Fangen»

Die Kinder bewegen sich frei in einem festgelegten Feld. Die Hälfte von ihnen hat einen Ball. Sobald ein Kind mit Ball einem ohne Ball gegenübersteht, wirft es diesem den Ball über die Gletscherspalte Linie oder Markierung am Boden) zu.



Bewegungsgrundform: Werfen, Fangen

einfacher

- Ball zurollen
- Ball darf einmal den Boden berühren, bevor er gefangen wird
- Ball aufwerfen und selber fangen

schwieriger

- Jedes Kind hat einen Ball; die Bälle kreuzen sich beim Zuwerfen
- Verschiedenartige Wurfgegenstände
- Bälle rückwärts werfen

Material: Bälle, Linien oder Markierungen, verschiedenartige Wurfgegenstände (z. B. Zeitungsknäuel, Schneebälle, Tannzapfen, Holzstäbchen, Plüschtiere etc.)

Für Kinder – Werfen und Fangen: Heisse Kartoffel

In der Bewegung und in einer Gruppe mit Bällen spielen und den Überblick behalten. In dieser Übung werden Tanzschritte mit einem kleinen Ballspiel kombiniert.



Die Kinder rennen zu Musik durch die Halle. Es sind mehrere Bälle – heisse Kartoffeln – im Spiel. Die Bälle werden so schnell wie möglich von Kind zu Kind weitergespielt. Die Musik wird ab und zu von der Leiterperson unterbrochen. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger», und muss der Leiterperson zur Musik einen Tanzschritt vorzeigen, bevor weitergespielt werden darf.

Variationen

- Den Ball auf verschiedene Arten weitergeben: Übergeben, mit dem Ball den Rücken eines anderen Kindes berühren und dann übergeben, Bodenpässe, direkt zupassen.
- Reihenfolge: Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Die Bälle werden der Reihe nach im Kreis von Kind zu Kind übergeben oder zugepasst. Erschwerend: Nun bewegen sich alle Kinder durcheinander. Der Ball wird in derselben Reihenfolge weitergegeben.
- Anzahl der Bälle variieren.

Material: Schaumstoffbälle, Gymnastikbälle, Minifussbälle, Volleybälle, Handbälle, Tennisbälle

Kommentare

Bambini Che Lanciano La Palla – Solo un'altra galleria di immagini per auto

[...] Download Image More @ www.mobilesport.ch [...]

Für Kinder – Werfen und Fangen: Wurf-Golf

Bei dieser Übung ist das Treffen eines Zieles zum Weiterkommen nötig ist. Vielseitiges Zielwerfen bei ständig wechselnden Wurfdistanzen und Zielen verbessert die Zielgenauigkeit.



Die Leiterperson stellt in der Turnhalle oder draussen einen Golf-Parcours auf. Der Parcours besteht aus Kisten, Kastenteilen, Toren und Kübeln sowie anderen verfügbaren Gefässen. Alle Kinder haben einen Ball und starten bei der Abwurfmarkierung Richtung Ziel 1. Mit einem Wurf versuchen sie, das erste Ziel zu treffen. Sobald sie das geschafft haben, dürfen sie auf Ziel 2 werfen. Welches Kind schafft den ganzen Parcours mit den wenigsten Würfen?

Variationen

- Mit der schwächeren Hand werfen oder rollen.
- Einen Ball mit dem Fuss kicken.
- Mit Schläger und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Tennis, Badminton, Tischtennis, Goba.
- Mit Stock und Ball den Golf-Parcours absolvieren: Unihockey, Golf.
- Die Kinder einen Parcours bauen lassen.
- Alle Arten von Gefässen können verwendet werden. Der Fantasie der Kinder und Leiterpersonen sind keine Grenzen gesetzt.

Aufwärmen: Handharmonika

Bälle zuwerfen und fangen aus unterschiedlichen Distanzen. Damit wird das Raumgefühl entwickelt. Gleichzeitig werden Laufen, Werfen und Fangen gefördert. Diese Aufwärmübung eignet sich auch für jüngere Schüler.

Zwei Schülerinnen stehen einander gegenüber und spielen sich einen Ball zu. Gleichzeitig verändern sie die Distanz zueinander. Sie nähern sich, bis sie sich die Hand geben können und gehen wieder auseinander.

Material: Bälle

Bemerkung: Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen.

Aufwärmen: Tunneltor

Eine Aufwärmübung mit Bällen. In dieser Schnappballform stehen sowohl taktische und strategische als auch koordinative und konditionelle Elemente im Vordergrund.

Schnappballform mit einem beliebigen (weichen) Ball. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Pass durch die eigenen, gegrätschten Beine zum Mitspieler gelingt. Regel: Beide Füße müssen am Boden bleiben und dürfen nicht angehoben werden.

Variation

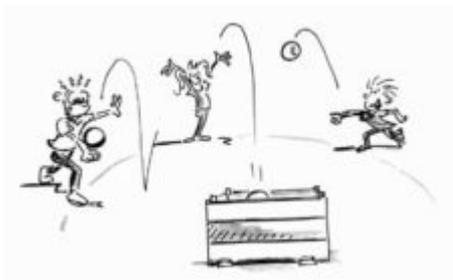
schwieriger

Punkt wird erzielt, wenn ein Pass zu einem Mitspieler durch die gegrätschten Beine eines weiteren Mitspielers gelingt, und dieser ihn fangen kann.

Bemerkung: Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen.

Faustball – Anspiel: Triff den Kasten

Mit einem präzisen Anspiel lässt sich punkten! Diese Übung soll die Treffsicherheit der Schüler fördern. Sie wird ohne Seil ausgeführt.



Ball aufwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und dann mit dem Unterarm in den Kasten spielen. Treffer: 2 Punkte. Berührung des Kastens: 1 Punkt. Wer schafft am meisten Punkte?

Material: Schwedenkasten

Quelle: mobilepraxis 54/2008, Simone Pfenninger

Mehr bewegen im Kindergarten – Freie Sequenz: Schneebälle werfen

Treffsicherheit und Zielgenauigkeit stehen in dieser Übung im Fokus. die Kinder arbeiten an den Bewegungsgrundmustern Werfen und Fangen.

Das Kind versucht im Reifen stehend, den Schneeball in den Schirm zu werfen, welcher geöffnet an einem Elastikband an der Zimmerdecke hängt (die Schirmspitze ist gegen den Boden gerichtet). Wenn fünf Schneebälle (= Zeitungsbälle) das Ziel erreicht haben, leert das Kind den Schirm, indem es einmal kraftvoll am Seil nach unten zieht. Schneebälle einsammeln, in Korb legen.



Variationen

- sitzend
- auf einem Bein
- rückwärts

.... werfen.

Material: Grosse Zeitungsbälle (Durchmesser von ca. 15 cm), die mit Alufolie eingekleidet sind (zuvor mit Kindern anfertigen). 1 Schirm, 1 Seil oder dicke Schnur und 1 Hacken an der Decke (Schirmbefestigung), Elastikband, Reifen, Korb

Quelle: Mélanie Eschler, Marianne Kühni