







Lektionstitel: **Fit mit Ball 9-10 Jahre**

Autor: Anita Stark

Thema: Ballgewandtheit und Kondition Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: 60 Min. Halle/Raum: Halle

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Ballgewandtheit	
Koordinative Fähigkeiten	
Allgemeine Fitness / Beweglichkeit	

EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5'	<p><b>Prellfangen:</b> Jedes Kind prellt einen Ball. Es gibt 3-4 Fänger mit Bändel. Wer gefangen, übernimmt Bändel und wird zum Fänger. <b>Variante:</b> Alle prellen in vorgegebener Zone. Ziel: versuchen einander den Ball wegzuschlagen. Wer Ball verliert, muss in einer nächsten Zone (Hallenlinien benutzen) weiterprellen. Wer in der letzten Zone ankommt, muss eine Zusatzaufgabe erfüllen und kann wieder neu beginnen.</p>	  Hallenlinien gelten als Zonen	Jedes Kind hat einen Ball	x			x	x
5'	<p><b>Körperübungen:</b> Bälle liegen in der Halle. Kinder laufen/ hüpfen/ springen um und über die Bälle. Auf Zeichen einen Ball nehmen, Auftrag ausführen, Ball ablegen und weiterlaufen.</p> <p>Aufträge: - 5x prellen - 5x in die Luft werfen - 5x an die Wand werfen - 10x eine Acht um die Beine rollen</p> <p>- 10x Sitz mit gebeugten Beinen, Ball zwischen die Füße einklemmen, rw schaukeln und Ball hinter dem Kopf in die Hände fallen lassen, - 10x Langsitz, Unterschenkel liegen auf dem Ball Wer kann Beine anziehen und sitzend auf dem Ball stehen, dann wieder zurückrollen?</p>	Kinder verteilt in der Halle, Leiter erteilt Aufträge        	Jedes Kind hat einen Ball	x	x	x	x	x

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

<b>5'</b>	<p><b>Erlöser Fangis mit Ball:</b> 3-4 Fänger. Wer erwischt wird, bleibt sofort in Grätschstellung stehen. Gefangener kann durch freie Mitspieler mit einem der drei frei zirkulierenden Bälle erlöst werden, indem der Ball zwischen den Beinen durchgerollt wird.</p>		Bündel 3 Bälle	x		x	x
<b>5'</b>	<p><b>Zusätzliche Idee:</b> <b>Kartonkarten umdrehen:</b> alle Kinder haben einen Ball, auf dem Boden verteilt liegen Karten (Bierdeckel). Hälfte aller Karten Bildseite nach oben. Team A versucht Bildkarten nach oben zu drehen. Team B versucht sie auf die Rückseite zu drehen (gleichzeitig), dabei muss ständig ein Ball geprellt werden. Welches Team hat nach 2' mehr Karten auf seiner Seite liegen?</p>	<p>2 Teams, mehr Karten als Kinder</p>	je Kind einen Ball Karten /Bierdeckel	x		x	x

HAUPTTEIL				Akzente			
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material				
<b>5'</b>	<p><b>Stafettenformen</b> - eine Hallenlänge Ball prellen, Wand berühren, retour: Mit Ball in der Hand bis zur Mitte, dort Ball dem Nächsten zuwerfen (2 Durchgänge) - Ball in der Hand, Ball an Wand werfen und fangen (Abwurf дистант wählt jedes Kind selber!), sofort zurück rennen, um die ganze Gruppe laufen und Ball übergeben. (2 Durchgänge)</p>	kleine Gruppen					
<b>25'</b>	<p><b>Postenarbeit</b> Einzel oder Partnerarbeit als Würfelparcours oder Lotto</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Über Bank (breit oder schmal) gehen, dabei Ball auf Boden prellen r und l (4x)</li> <li>Ball zwischen Füsse klemmen, über Seile (andere Hindernisse) hüpfen (4x)</li> <li>4 verschiedene Gitterfelder treffen. Dazwischen immer Lauf absolvieren.</li> </ol>		<p>1 Langbank 4 Bälle</p> <p>6 Seile Abstand anpassen</p> <p>Abklebband 3/4Bälle Malstab</p>	x		x	x
				x		x	x

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

	<p>4. Ball durch aufgehängten Reif werfen und sofort versuchen zu fangen. (4x)</p>		<p>Ringpaar, Bündel, Reif, 3/4 Bälle</p>				
	<p>5. Ball unter Tunnel durchrollen, mit Slalomprennen wieder retour. (4x)</p>		<p>Tunnel ev. Matten 5 Malstäbe 3 / 4 Bälle</p>				
	<p>6. 2 Bänkli parallel aufstellen, Verkehrshüte einklemmen (Öffnung oben). Versuchen, ab Linie mit Tennisbällen in die Öffnungen zu treffen. Dabei immer Lauf um Malstab. (4 Treffer)</p>		<p>2 Bänkli, 6 Verkehrs- hüte Tennisbälle 1 Malstab</p>				

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
10'	<p><b>Rollmops:</b> 2 Teams. In der Mitte liegt ein, ev. zwei Bälle (z.B: Therapiebälle). Beide Teams versuchen den Ball über die Gegnerlinie (variabel, den Kindern abpassen) zu treiben. Geworfene Bälle dürfen bis zur Mittellinie geholt werden. Eigene Spielvarianten finden.</p>		<p>Jedes Kind ein Ball, plus je 4-5 Bälle dazu, 1-2 Therapiebälle</p>	x				x x
5'	<p><b>Kleine Massage:</b> A liegt auf dem Rücken, B rollt Ball mit kreisenden Bewegungen über Rücken, Schulter, Beine, Arme. Wechsel!</p>		<p>Ball ev. ruhige Musik</p>					

**Erläuterungen**

**Akzente Physis**

- Herz-Kreislauf anregen
- Muskeln kräftigen
- Knochen stärken
- Beweglichkeit erhalten
- Koordination verbessern

**Literaturverzeichnis**

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			