

Stundenbeispiel 2: Werfen und Fangen

Zeit		Sequenz	Spiel
7 – 10 Minuten	Einstimmungsphase	Reaktions- und Fangspiele	· Kettenfangen · Feuer-Wasser-Sturm
7 – 10 Minuten		Ballgewöhnung	· Werfen gegen die Wand und Fangen · Werfen mit Gefühl
10 – 15 Minuten	Hauptteil	Parteiball	· Bälle abfangen
10 – 15 Minuten	Hauptteilschwerpunkt	Spiel	· Komplexes Turmballspiel
6 – 10 Minuten	Ausklang	Entspannungsphase	· Bärenmassage
Gesamt: 40 – 60 Minuten			

Koordinationsspiele: Fang- und Reaktionsspiele

Zu Beginn dieses Stundenbeispiels möchten wir Ihnen das Fangspiel „Kettenfangen“ vorschlagen, welches spielgemäß eine große Palette an Variationen mit sich bringt. Es wird mindestens ein/-e Fänger/-in ausgewählt. Sobald weglaufernde Kinder gefangen werden, werden diese automatisch zu „Mitfängern/-innen“ und beginnen, eine Kette zu bilden, indem sie sich gegenseitig an den Händen fassen. Diese Kette kann sich nun beliebig verlängern oder trennt sich bei vier Kindern in zwei Ketten auf (mit jeweils zwei Kindern). Das Spiel ist erst dann vorbei, wenn alle Kinder gefangen worden sind.



Anmerkungen: Sie sollten darauf achten, dass vor dem Beginn des Spiels alle Kinder die Regeln verstanden haben und keine Missverständnisse aufkommen. Das heißt, es ist ratsam, gemeinsam zu besprechen, wann ein Kind als gefangen gilt oder ob sich die Ketten aufteilen sollen bzw. eine große Kette entsteht soll. Gerade weil Kinder einen großen Bewegungsdrang haben, eignen sich Fang- und Reaktionsspiele besonders gut zu Beginn der Stunde, da anschließend Arbeitsaufträge bzw. kurze Gesprächsphasen leichter aufgenommen und verarbeitet werden können.

Tipp: Je nachdem wie groß die Gruppe ist, kann die Spielfeldgröße variiert oder mit mehreren Ketten gestartet werden. Es ist natürlich möglich, dass Alternativen in das Spiel integriert werden, wie die Ketten gelöst werden können.

Eine andere Variante, in das Stundenbeispiel zu starten, bietet das Kommandospiel „Feuer-Wasser-Sturm“. Die Spielidee ist ganz einfach: Die Kinder müssen so schnell wie möglich auf Kommandos reagieren.

Zum eigentlichen Spielverlauf: Alle Kinder laufen in der Halle umher und reagieren schnell auf die unterschiedlichen Kommandos, die Sie als Übungsleiter/-in ansagen.

- Feuer = flach auf den Boden legen
- Wasser = nach „oben“ (auf eine Bank oder Sprossenwand steigen)
- Sturm = in einer Hallenecke eng zusammenkauern

Das Spiel bringt den Vorteil mit sich, dass es einen großen Freiraum bietet, um gemeinsam neue Variationen des Spiels zu erarbeiten z.B. neue Kommandos oder die Kommandos zu zweit, dritt oder viert ausführen (die Kinder fassen sich dabei an den Händen).

Anmerkung: Dieses Spiel kann dabei helfen, einzelne Charaktereigenschaften der Kinder kennenzulernen. Zum Beispiel ein Kind bringt sich sofort in den Kreativprozess ein und äußert seine Ideen, wobei ein anderes Kind sich lieber ganz ruhig und abwartend verhält.

Ballgewöhnung

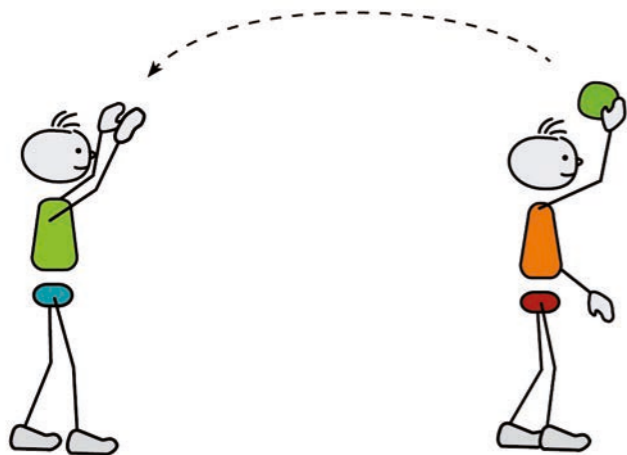
Da sich dieses Stundenbeispiel vor allem mit dem Bereich „Werfen und Fangen“ beschäftigt, fließen diese Überlegungen auch schon in die Ballgewöhnungsphase ein. Dazu möchten wir Ihnen zuerst die Übungsform „Werfen gegen die Wand und Fangen“ sowie „Werfen mit Gefühl“ vorstellen.

Wie der Name der ersten Übungsform verrät, haben die Kinder die Aufgabe einen Ball gegen die Wand zu werfen und diesen später wieder zu fangen. Dabei werden das Ballgefühl sowie einzelne koordinative Fähigkeiten (siehe Beispiel 1) verfeinert und trainiert. Diese Übung kann durch unterschiedliche Aufgabenstellungen abwechslungsreich gestaltet werden.

- Der Ball soll einen Bodenkontakt haben, bevor er die Wand berührt oder
- Nachdem der Ball von der Wand abgeprallt ist, soll er noch einmal den Boden berühren, bevor er gefangen werden soll oder
- Die Kinder können verschiedenes Ballmaterial verwenden

Reflexion: Hier bietet sich die Möglichkeit die Kinder zu fragen, welche Aufgabenstellung ihnen leichter oder schwerer gefallen ist. Wie wirkt sich unterschiedliches Ballmaterial auf das Werfen und Fangen aus, wo bestehen Unterschiede?

Die Übungsform „Werfen mit Gefühl“ ist eine Partnerübung. Dabei stellt sich ein Kind mit dem Rücken zu seinem/-r Partner/-in. Sie/Er versucht den Ball rückwärts über den Kopf in die Hände des anderen Kindes zu werfen.



Sowohl das Ballmaterial als auch die Aufgabenstellung können variieren. Ideen der Kinder sollten stets berücksichtigt werden.

Einfache oder komplexe Parteiballspiele

Das Spiel „Bälle abfangen“ erfolgt in einem abgegrenzten Feld. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft befindet sich im Feld, die andere Mannschaft stellt sich in ungefähr gleicher Anzahl an den Längsseiten des Feldes auf. Sie hat die Aufgabe, sich die Bälle so zuzurollen, dass die Kinder der gegnerischen Mannschaft diese nicht abfangen können. Die Spieler/-innen der außenstehenden Mannschaft bekommen je einen Ball. Die gelungenen Ballwechsel werden gezählt.

Bei dieser Spielform können sich Taktikabsprachen innerhalb der Gruppen anbieten (z.B. Paare festlegen, welche Seite soll schwerpunktmäßig „berollt“ werden).

Einfaches oder komplexes Mannschaftsspiel mit Körperkontakt

Abschließend wird das „komplexe Turmballspiel“ gespielt. An beiden Enden der Halle wird jeweils ein Bock in den Kreisfeldern positioniert. Auf die Böcke wird ein Medizinball gelegt. Mit vereinfachten Handballregeln versuchen die zwei Mannschaften durch Werfen eines Balles (Softhandball, Handball) die Medizinbälle von den Böcken runterzuwerfen und damit einen Punkt zu erzielen.

Welche Aspekte fließen in diese Spielform ein?

- Technische Aspekte: z.B. Tor und Kreisgröße (wie beim Handball) festlegen
- Aspekt der inneren Haltung: z.B. zugeben, wenn man beim Werfen den Kreis berührt hat
- Taktische Aspekte: Es können zahlreiche Taktiken abgesprochen und ausprobiert werden, nachdem die Kinder mit dem Spiel erst einmal vertraut sind
- Soziale Aspekte: fairer Umgang miteinander, da es in diesem Spiel zu Körperkontakt kommen kann

Anmerkung: Es können bewusst verschiedene Taktiken ausprobiert werden. Diese kann man später gemeinsam mit den Kindern auf deren Unterschiedlichkeit analysieren. Erfahrungsgemäße Variationen stehen ebenfalls zur Verfügung, z.B. können die Kinder bestimmte Wurfarten ausprobieren.



Entspannungsphase

Zum Abschluss ist es ratsam eine sehr entspannende Übungsform zu wählen, da die Kinder in diesem Stundenbeispiel ein enormes Bewegungsspensum absolviert haben. Damit ihre Körper zu Ruhe kommen und sich die Muskeln entspannen, möchten wir Ihnen an dieser Stelle die „Bärenmassage“ vorstellen:

Alle Kinder erhalten einen Tennisball und suchen sich einen Platz an der Wand. Zur Musik (z.B. „Probier’s mal mit Gemütlichkeit“ aus dem Dschungelbuch) wird der Tennisball zwischen Wand und Rücken geklemmt. Dabei wird der Rücken durch Auf- und Ab-, Hin- und Her-Bewegungen massiert.

Variation: Es finden sich jeweils zwei Kinder zusammen. Ein Kind liegt auf einer Matte in Bauchlage oder setzt sich auf eine Bank. Das andere Kind rollt den Tennisball mit einer Hand über den Rücken.

Hinweise: Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden nicht direkt an oder auf der Wirbelsäule zu massieren. Es ist unbedingt nötig, vorher klar festzulegen, welche Körperbereiche massiert werden dürfen (Rücken). Hierzu sollen sich die Partner/-innen untereinander absprechen. Das Kind, welches massiert wird, soll zu jedem Zeitpunkt die Möglichkeit haben, mit einem Signal (z.B.: Stopp) die Massage abbrechen. Das andere Kind muss dieses Signal unbedingt beachten!

Tipp: Die Musik kann ruhig etwas leiser abgespielt werden. Die Kinder unterhalten und Scherzen dabei gern miteinander.

