

Rückschlagspiele mit Kindern – Einstiegsspiele: Racketspielparcours

Der Parcours schult auf spielerische und kreative Art und Weise alle für die Rückschlagspiele notwendigen Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Im Gelände oder in der Sporthalle wird ein Parcours bestimmt, resp. aufgestellt. Beim Absolvieren des Parcours in einer festen Abfolge werden frei gewählte Bewegungsaufgaben mit Schläger und Ball durchgeführt.



Der Parcours kann individuell oder auch als Gruppenaufgabe absolviert werden.

Variationen

- Veränderung der natürlichen oder künstlichen Hindernisse.
- Veränderung der Fortbewegungsart (schnell, langsam, seitwärts, rückwärts, sitzend etc.).
- Veränderung der Ballführung (schlagen, balancieren, prellen, rollen, jonglieren etc.).
- Verschiedene Bälle und Schläger.

einfacher

- Der Ball darf an einzelnen Posten auch mit den Händen geführt oder gehalten werden.
- Einzelne Parcours-Bestandteile werden isoliert geübt und erst später zusammengefügt.
- Der ganze Parcours wird gehend (ohne Hindernis) absolviert.

schwieriger

- Das Tempo wird gesteigert (Parcours auf Zeit).
- Die Aufgaben werden mit der ungeübteren Hand durchgeführt.
- Der Parcours wird als Team absolviert (Ball einander zuspelen).
- Der Parcours wird auf Zeit absolviert (Kontrolle auch unter Druck).

Material: GOBA-Schläger, Street Racket-Material, andere Schläger (oder flache, feste Gegenstände bzw. Spiel mit der Hand) und Bälle (z. B. Kindertennis-, Soft- oder Tischtennisball)

Quelle: Thomas Richard, Georg Silberschmidt, Marcel Straub



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO