

Rückschlagspiele mit Kindern – Einstiegsspiele: Go Back Artist

Diese GOBA-Spielform fördert die koordinativen Fähigkeiten und lässt sich mit vielen «artistischen» Ideen durch die Spieler selber anreichern.

Mit der rechten Seite wird ein Ball aufgetippt, mit der linken Seite gleichzeitig ein Ball auf der Schlägerfläche balanciert. Anschliessend wird die Aufgabe für die beiden Seiten gewechselt.



Variationen

Die Aufgabe mit zusätzlichen Elemente ergänzen:

- Im Gehen/Laufen/Hüpfen vor-, seit- und rückwärts.
- Im Slalom um Stangen gehen.
- Mit der einen Seite gegen die Wand spielen, auf der anderen Seite den Ball balancieren.

einfacher

- Nur einen Ball abwechselnd links-rechts auftippen.
- Je einen Ball rechts und links balancieren.
- Statt einen Ball einen Luftballon auftippen.

schwieriger

- Gleichzeitig auf beiden Seiten Ball auftippen.
- Mit geschlossenen Augen an Ort ausführen

Material: Goba- oder andere Schläger, verschiedene Bälle, Malstäbe, evtl. Luftballone

Quelle: Thomas Richard, Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO