

# Rückschlagspiele mit Kindern – Grundlagen 4x4 – Ich spiele: Fang den Vogel

Neben der Hand-Auge-Koordination werden bei dieser Spielform das differenzierte Werfen und ein angepasstes Hinterherlaufen gefördert.

Die Spielerin hat einen beliebigen, vom Boden aufprallenden Ball. Sie wirft den Ball nach vorne, läuft diesem nach, lässt ihn einmal aufprallen und fängt ihn wieder.



## Variationen

- Ball verschieden in einer flachen bzw. hohen Flugkurve nach vorne werfen.
- Wurf variieren (von unten, über dem Kopf etc.).
- Den Ball beim zweiten Aufprall auf den Fuss prallen lassen.
- Den Ball nicht fangen, sondern mit einem anderen Körperteil stoppen (Fuss, Kopf, Gesäss etc.).
- Wer kann den Ball am weitesten werfen und diesen nach einem Aufprall wieder fangen? → Der Rekord wird markiert (Shuttle, Kegel, Hütchen etc.).

**Bemerkung:** Wird der Ball flach und weit geworfen, ist auch eine gute Lauftechnik («schnelles Hinterherlaufen») gefordert.

**Sicherheit:** Alle Spieler werfen und laufen in die gleiche Richtung.

**Material:** Verschiedene aufprallende Bälle

Quelle: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**