

Spiele – Freies Spiel: Nummer für Nummer – Zehnerlei

Die besten Übungsformen stammen von den Kindern selbst. Was auf Pausenhöfen und Schulplätzen selbständig gespielt wird, eignet sich auch bestens für den Sportunterricht.

Bei Einzelspielern gilt: wer einen Fehler begeht, muss die Zahl so lange wiederholen, bis die geforderte Serie fehlerfrei durchgespielt werden kann. Bei Paaren oder Gruppen gilt: Bei einem Fehler kommt der nächste in der Gruppe

dran. Es muss eine Abwurfline festgelegt werden.

Wer schafft als erster alle Übungen ohne Fehler zu absolvieren?



- 10x: Einen Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen.
- 9x: Den Ball einhändig in folgender Reihenfolge an die Wand werfen: einmal links, einmal rechts. Fangen mit beiden Händen.
- 8x: Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.
- 7x: Mit einer Hand hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.
- 6x: Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.
- 5x: Den Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.
- 4x: Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand boxen.
- 3x: Den Ball mit dem Knie an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.
- 2x: Rücklings zur Wand stehend, den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit beiden Händen fangen.
- 1x: Den Ball an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.

Quelle: mobilepraxis 10: Faszination Bälle. 5/05



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO