

«schule bewegt» – Geschicklichkeit – Werfen und fangen: Ball-Spicker

Mit Schulmaterial lassen sich ebenfalls Bewegungsübungen aufbauen: Mit einem Lineal und einem Footbag lässt sich zum Beispiel ein Katapult nachstellen.

Legt euren Footbag auf einen Massstab und haltet diesen am anderen Ende fest. Versucht, den Footbag hochzuwerfen und ihn mit dem Massstab wieder zu fangen

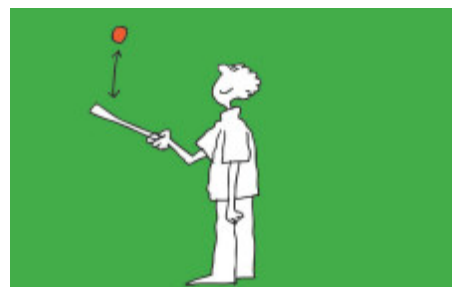


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Bildet Zweiergruppen. Spielt euch den Ball abwechselnd zu.
- Bestimmt einen Parcours (z. B. unter dem Tisch durchkriechen, über Stühle steigen). Balanciert den Ball auf eurem Massstab durch den Parcours.

Material: Footbag, Massstab

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe / Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit, Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss / Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO