

# Fussball – Flink und wendig: Kategorie G – Hüpfen und Balancieren

In dieser Übung führen Luisa und ihre Fussballfreunde zahlreiche Hüpfformen aus und balancieren über Seile.

Luisa und Philipp befinden sich in ihrem Haus. Alle Bälle und Hütchen sind im Farbenland ausgelegt. Nun versucht Luisa auf einem Bein hüpfend einen Ball zu holen. Sie nimmt den Ball in die Hände und hüpfte auf dem anderen Bein zurück. Philipp holt sich einen farbigen Markierungsteller. Um einen Teller zu holen, muss er aber beidbeinig hüpfen. Schaffen sie den Weg hin und zurück?



**Wächterspiel:** Philipp wird zum Wächter bestimmt. Er versucht Luisa und die anderen Kinder daran zu hindern einen farbigen Markierungsteller oder einen Ball aus dem Farbenland zu nehmen. In Sicherheit sind die Kinder zu Hause und bei den Gegenständen im Farbenland. Wer unterwegs erwischt wird, legt den Markierungsteller oder den Ball zurück und balanciert über die Seile zurück zum Haus. Und versucht's nochmal...

## Variationen

- Luisa und Philipp erfinden noch weitere Hüpf- und Springformen. Für jede Hütchenfarbe bestimmen sie eine andere Hüpfform.
- Mehrere Wächter bestimmen.
- Philipp muss als Wächter ebenfalls hüpfen.
- Wenn Luisa erwischt wird, bleibt sie in Grätschstellung stehen. Sie wird erlöst, indem ein anderes Kind durch die Grätsche kriecht.

**Material:** Markierungsteller, Springseile, Bälle

Quelle: Raphael Kern, Verantwortlicher Kinderfussball SFV, Knäbel Peter, Technischer Direktor SFV, Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**