

# «schule bewegt» – Geschicklichkeit – Werfen und fangen: Pingpong

Auch die einfachsten Übungen gelingen nicht ohne weiteres: Wer schafft es, einen Ball möglichst lange hin und her zu passen.

Bildet Zweiergruppen. Werft euch den Footbag gegenseitig zu. Wie oft könnt ihr euch den Ball zuspielen, ohne dass dieser auf den Boden fällt?

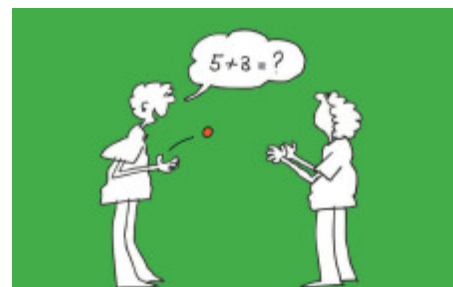


Illustration: Lukas Zbinden

## Variationen

- Bewegt euch im Raum und spielt euch den Footbag zu.
- Könnt ihr gleichzeitig das Einmaleins repetieren oder Rechnungsaufgaben lösen?
- «Memory-Ball»: Bildet Gruppen von ca. zehn Personen. Eine Schülerin hat einen Footbag und wirft diesen einem Mitschüler zu. Werft ihn weiter, bis ihn alle einmal berührt haben. Könnt ihr den gleichen Weg nochmals werfen? Geht es auch rückwärts? Nehmt einen zweiten Ball (andere Farbe) und bestimmt zuerst seinen Weg. Können beide gleichzeitig gespielt werden?

**Material:** Footbag

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit, 10er-Gruppen)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**