

Rückschlagspiele mit Kindern – Grundlagen 4×4 – Ich spiele mit dir: Flamingo

Diese Spielformen kombinieren das Werfen und Fangen mit dem Laufen und der Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Zwei Spielerinnen stehen sich mit ca. 5 m Abstand gegenüber. Eine Spielerin hat einen Ball und wirft ihn hoch. Die andere Spielerin läuft in Richtung Ball und fängt diesen nur auf einem Bein stehend. Steht sie stabil, ruft sie «Flamingo» und wirft den Ball erneut hoch. Die andere Spielerin muss nun zum Ball laufen und diesen einbeinig stehend fangen.



Variationen

- Beidhändig, nur mit links, nur mit rechts fangen.
- Ball darf auf dem Boden aufprallen (ein- oder mehrmals).
- Ball gerade, in Richtung der Partnerin oder von der Partnerin weg werfen.
- zwischen den beiden Spielerinnen verändern.
- Den Wurf variieren (von unten, über dem Kopf etc.).
- Der Ball muss in einer definierten Zone aufprallen.
- Die beiden Spielerinnen starten aus einer Startzone.
- Den Ball mit einem Schläger hochspielen.

Material: Verschiedene Bälle, evtl. verschiedene Schläger, Markierung für Startzone (Markierkegel, Reifen, rutschfeste Bodenmarkierungen etc.)

Quelle: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO