

J+S-Kids – Werfen und Fangen: Heisse Kartoffel

In der Bewegung und in einer Gruppe mit Bällen spielen und den Überblick behalten. In dieser Übung werden Tanzschritte mit einem kleinen Ballspiel kombiniert.



Die Kinder rennen zu Musik durch die Halle. Es sind mehrere Bälle – heisse Kartoffeln – im Spiel. Die Bälle werden so schnell wie möglich von Kind zu Kind weitergespielt. Die Musik wird ab und zu von der Leiterperson unterbrochen. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger», und muss der Leiterperson zur Musik einen Tanzschritt vorzeigen, bevor weitergespielt werden darf.

Variationen

- Den Ball auf verschiedene Arten weitergeben: Übergeben, mit dem Ball den Rücken eines anderen Kindes berühren und dann übergeben, Bodenpässe, direkt zupassen.
- Reihenfolge: Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Die Bälle werden der Reihe nach im Kreis von Kind zu Kind übergeben oder zugepasst. Erschwerend: Nun bewegen sich alle Kinder durcheinander. Der Ball wird in derselben Reihenfolge weitergegeben.
- Anzahl der Bälle variieren.

Material: Schaumstoffbälle, Gymnastikbälle, Minifussbälle, Volleybälle, Handbälle, Tennisbälle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO