

J+S-Kids – Werfen und Fangen: Trickkiste

Bei dieser kreativen Übung werden Ball-Tricks erfunden und den anderen Kids gezeigt. Dabei lernen die Kinder auf verschiedene Art mit unterschiedlichen Bällen umzugehen.



Die Kinder prellen einen Ball und führen dabei Tricks aus, die sie selber erfunden haben. Die Kinder zeigen einander ihre Tricks und üben diese. Beispiele: Stehend, gehend, laufend, sitzend oder liegend prellen. Absitzen und wieder aufstehen, Standwaage, zwischen den Beinen durchprellen, auf einem Bein stehen, Augen schliessen, liegend prellen und sich dabei auf Bauch und Rücken drehen. Immer beidseitig üben!

Variationen

- Einen Ball möglichst kräftig auf den Boden prellen: Wer macht den grössten Lärm? Wessen Ball springt am höchsten?
- Einen Ball in verschiedenen Rhythmen prellen.
- Synchrones Pellen mit anderen Kindern.
- Zum Rhythmus von Perkussionsinstrumenten oder von Schritten prellen.
- Mit verschiedenen Bällen prellen.
- Bälle um, unter und über kleine Hindernisse prellen: Linien, Stangenwald, Slalom, Langbank, Gummitwist, Reifen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO