

# J+S-Kids – Werfen und Fangen: Kühe treiben

Indem die Kinder Bälle mit oder ohne Zusatzgeräte kontrolliert führen, wird in dieser Übung das Reaktionsvermögen gefördert.



Die Kinder rollen mit der Hand Bälle durch die Halle. Die Leiterperson nennt eine Farbe, die in der Halle vorhanden ist, die dann möglichst schnell mit dem Ball berührt werden soll.

## Variationen

- Einen Ball mit dem Fuss führen.
- Slalom, Herr und Hund, Parcours.
- Auf ein Signal hin verschiedene Aufgaben ausführen: Den Ball mit jemandem austauschen, eine 8 um die Beine rollen, den Ball rollend an eine Wand passen und wieder annehmen.
- Zu zweit – einander den Ball zurollen: Den Ball zwischen den Beinen eines Partners durchrollen und dann den Ball so schnell wie möglich einholen und fangen.
- Stafettenformen.
- Führen mit Hilfe von Geräten: Unihockeystock, Tennisschläger, Goba, Gymnastikstäbe, Keulen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO