

# «schule bewegt» – Geschicklichkeit – Werfen und fangen: Ball an die Wand

Während dieser Übung zeigt jedes Kind, wie gut es mit dem Ball spielen und eine Vorgabe befolgen kann.



Illustration: Lukas Zbinden

Wirf einen Ball an die Wand, führe eine Übung aus und fange den Ball wieder. Die erste Form wiederholst du 10 ×, die zweite 9 × und jede weitere 1 × weniger. Beginn mit einer leichten Übung und steigere dann den Schwierigkeitsgrad.

Du fährst so lange fort, bis du einen Fehler machst. Danach ist das nächste Kind an der Reihe und versucht dieselben Übungen zu meistern. Bist du nach dem Aussetzen wieder dran, setzt du bei der Übung ein, an der du in der vorderen Runde gescheitert bist.

**Beispiele Übungen:** In die Hände klatschen, Boden berühren, eine ganze Drehung machen, ein Knie berühren, einen Sprung machen usw.

## Variation

Spielt mit verschiedenen Bällen (Fussball, Volleyball, Tennisball, Ping-Pong-Ball).

**Material:** Verschiedene Bälle

Schulstufe	Mittelstufe / Oberstufe
Sozialform	Gruppenarbeit
Zeitpunkt	Bewegungspause / Pause
Dauer	10 Min.

---

Intensität	Hoch
Ort	Pausenplatz
Platzbedarf	Hoch

---

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Pausenplatz bewegt»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**