



J+S-Kids: Einführung Turnen - Lektion 12

Prellball

Autor

Claudia Harder, Fachleiterin Turnen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8-10 Jährige
Gruppengrösse 8 - 20
Kursumgebung Sporthalle
Sicherheitsaspekte Schmuck ausziehen, nicht benötigte Gegenstände in der Halle wegräumen, beachten der fixen, vorstehenden Wandinstallationen

Zielsetzungen/Lernziele

Spielen

Hinweise

Weitere Spielideen sind beim Handball, Basketball, ... zu finden!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Begrüssung und Lektionsablauf erläutern		
5'	Es werden entsprechend der Kinderzahl Bälle in der Halle auf dem Boden verteilt. Die Kinder laufen zu Musik in der Halle umher. Bei Musikstopp müssen sie 10 verschiedene Bälle mit dem angekündigten Körperteil (Li Ohr, Gesäss, Bauch, Hand, Schulter, ...) berühren. Die Fortbewegungsarten sollen variiert werden (vw, rw, sw, auf allen 4en, hüpfen, springen, drehen, ...). Die Musik muss den Bewegungsarten angepasst werden. Variation: Wer hat zuerst 10 Bälle mit ... berührt?	Verschiedene Ballarten oder Farben - es werden später damit die Gruppen gebildet	pro Kind 1 Ball
5'	10er Fangis Alle versuchen in der Folge 5 Bälle mit dem Gesäss zu berühren. Dabei müssen sie laut zählen. Im Feld sind 1-3 Fänger. Diese versuchen zu verhindern, dass jemand bis 5 zählen kann. Wenn die Fänger die Freien berühren, müssen diese mit zählen wieder von vorne beginnen. Wer schafft es bis 5?	Fänger mit Bändeli kennzeichnen	Bälle Bändeli
5'	Wer kann - eine 8 um die Beine rollen - eine 8 um die Beine prellen - den Ball aufprellen 1/1 Drehung machen und wieder fangen - dito , aber den Ball aufwerfen - in Schrittstellung den Ball zwischen den Beinen durchprellen - den Ball aufprellen und hinter dem Rücken fangen	im Raum verteilen	
5'	Prellfangis Alle prellen. Es werden 1-3 Fänger bestimmt. Können diese einen Freien berühren wird der Ball und die Rolle getauscht. Variation: - Fänger ohne Ball - Freie müssen mit der schwächeren Hand prellen	Fänger haben eine andere Farbe Ball.	



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Kreisschnappball 1-3 Kinder stehen in der Kreismitte. Die anderen auf dem Kreis. Die Kreisspieler spielen sich den Ball kreuz und quer zu. die Spieler im Feld versuchen den Ball zu fangen. Gelingt dies, wird mit dem Werfer die Rolle getauscht. Variationen: - den Ball mit Bodenaufsetzer zuspieren - den Ball rollen - den Ball mit dem Fuss zuspieren	Kreis	1 evtl. 2 Bälle
10'	Schnappball Es wird in zwei Teams gespielt. Innerhalb eines Teams wird versucht sich möglichst oft zuzupassen. Pro 10 erfolgreiche Pässe gibt es einen Punkt. Geht der Ball zu Boden oder kann ihn ein Spieler von der Gegenpartei abfangen, spielt das gegnerische Team weiter.	Teams à 4-5 Spieler Teams mit Bändeli kennzeichnen	1 Ball pro Team Bändeli
10-15'	Aufsetzerball Es spielen zwei Teams gegeneinander. Es wird versucht den Ball via einen Bodenaufsetzer an die gegnerische Wand zu spielen = 1 Pkt. Regeln: - max. 2 Schritte mit dem Ball - Es darf nicht geprellt werden Variationen: - "Torraum" verkleinern (z.B. Matte an Wand stellen) - Abpraller von Wand muss von Mitspieler gefangen werden	2 Teams à 3-5 Spieler	Ball Bändeli

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Telefonieren die Teams stehen Hände haltend nebeneinander. Auf ein Zeichen des Leiters drückt der Vorderste seinem Nachbarn die Hand. Wenn der Anruf beim Hintersten angekommen ist, rennt dieser nach vorne und gibt den Anruf wieder weiter. Welches Team steht zuerst wieder in der Ursprungsformation?		
	Lektion besprechen und Ausblick		