

Andere Sportarten entdecken: Handball (5-7 Jährige)

Einleitung

Dauer	Beschreibung	Organisation	Material
3'	<p>Ballonkünstler Offen starten Jedes Kind hält seinen Ballon in der Luft, in dem es ihn mit der Hand, dem Fuss, dem Kopf, dem Oberschenkel, etc. spielt.</p>		<p>Pro Kind 1 Ballon (gleiche Anzahl rote, gelbe und grüne Ballone)</p>
5'	<p>Üben Körperteil vorgeben, Fortbewegungsart vorgeben (auf einem Bein hüpfend, rückwärts, seitwärts, auf allen Vieren)</p> <p>Variante: Gut kombinierbar mit Musik (z.B. Musikwechsel bedeutet andere Art, den Ballon in der Luft zu halten)</p>		<p>Ersatzballone</p>
5-10'	<p>Wetteifern In Gruppen versuchen die Kinder, alle Ballone in der Luft zu halten (evtl. begrenztes Feld) oder zu transportieren (von einer Hallenseite zur anderen). Die Ballone dürfen nicht festgehalten werden. Erleichtern: weniger Ballone als Kinder. Erschweren: mehr Ballone als Kinder.</p> <p>Ballonfarben können zur Gruppenbildung genutzt werden.</p>		

Andere Sportarten entdecken: Handball (5-7 Jährige)

Hauptteil

Dauer	Beschreibung	Organisation	Material
5`	<p>Ampellauf Die Kinder laufen frei im Raum und spielen den Ball mit versch. Körper-teilen. Der Trainer gibt Lauf-/ und Sprungvarianten vor. Auf sein Zeichen bilden immer drei Kinder eine Ampel, d.h. je ein Kind mit rotem, gelbem und grünem Ballon finden zusammen und richten die Ballone aus, so dass die drei Ampelfarben richtig angeordnet sind.</p> <p>Varianten: Ampel von oben nach unten ausrichten, Ampel von rechts nach links ausrichten, Ampel von links nach rechts ausrichten, Ampel in Bauchlage ausrichten, Ampel in Rückenlage ausrichten, Ampel in Seitenlage ausrichten, Ampel im Einbeinstand ausrichten, Ballons zwischen die Füße nehmen und die Ampel im Schwebesitz ausrichten, usw.</p>		<p>Pro Kind 1 Ballon (gleiche Anzahl rote, gelbe und grüne Ballone)</p> <p>Ersatzballone</p>
10-15`	<p>Hubschrauberlandeplatz Eine Langbank mit einem Ende auf einen Schwedenkasten legen. Hinter dem Kasten liegt eine Weichbodenmatte, auf der farblich unterschiedliche "Landplätze" gekennzeichnet sind (z.B. Bänder in verschiedenen Farben).</p> <p>Die Kinder führen auf der Bank unterschiedliche Aktionen ohne/mit Ball aus. Z.B. vorwärts, rückwärts oder seitwärts hochgehen über die Sitzfläche (oder den Steg); zusätzlich fortlaufendes Passspiel mit dem Trainer oder einem anderen Kind; beidbeinig hüpfen; in Bauch-/ oder Rückenlage auf der Sitzfläche hochziehen; zwei Kinder fassen sich an den Händen und gehen gleichzeitig hoch; eines vorwärts, eines rückwärts, usw.</p> <p>Kinder oder Trainer benennen vor dem Sprung den Landeplatz</p>		<p>Langbänke</p> <p>Schwedenkästen</p> <p>Schaumstoffmatten</p> <p>Bänder in verschiedenen Farben</p>

Andere Sportarten entdecken: Handball (5-7 Jährige)

Hauptteil

Dauer	Beschreibung	Organisation	Material
5-8`	<p>Fuchs gegen Hahn-Henne-Küken 4er-Gruppen</p> <p>Einer in jeder Gruppe ist der Fuchs und muss versuchen, das Küken zu fangen. Der Hahn und die Henne versuchen, den Fuchs daran zu hindern. Dabei fasst die Henne den Hahn und das Küken die Henne an den Schultern. Die drei dürfen sich nun nicht mehr loslassen. Die drei dürfen durch den Raum laufen, sich drehen, etc. Das Einzige, was der Hahn zur Verteidigung hat, sind seine Arme, die er aber nur abspitzen darf (den Fuchs nicht festhalten oder stossen). Wenn der Fuchs das Küken berührt Aufgaben wechseln, bis jeder jede Rolle gespielt hat.</p> <p>Variante: In grossen Gruppen dürfen alle Füchse alle Küken fangen (erhöhte Wahrnehmungsanforderung). Sieger ist der Fuchs mit den meisten berührten Küken.</p>		
10-15`	<p>Schiessbude 4er-Teams, 5-6 verschiedene Gegenstände zum Abwerfen auf der Langbank platzieren. Jedes Team erhält 10-20 Puzzleteile (je nachdem wie lange das Spiel dauern soll).</p> <p>Die Teams stehen hinter ihrer Wurflinie und versuchen, die Gegenstände von der Bank zu werfen. Nach jedem Abwurf dürfen sie ein Puzzleteil aufdecken. Herunter geworfene Gegenstände dürfen erst wieder auf die Bank gestellt werden, wenn alle abgeworfen sind. Welches Team hat zuerst sein Puzzle zusammengefügt?</p> <p>Variante: Mit Würfel statt Puzzle spielen. Für jeden abgeworfenen Gegenstand darf 1x gewürfelt werden. Wer erreicht zuerst 50 Punkte?</p>		<p>Langbänke Minihandbälle Puzzle Spielwürfel Leiterspiel Abwurfmarkierung Kegel oder andere Gegenstände zum Treffen</p> <p><i>Puzzle- und Leiterspiel-Vorlagen auf Homepage LFV</i></p>

Andere Sportarten entdecken: Handball (5-7 Jährige)

Ausklang

Dauer	Beschreibung	Organisation	Material
5`	<p>Ballonstafette Alle Spieler stellen sich auf der einen Längsseite der Halle mit einem Ballon auf.</p> <p>Je eine Hallenbreite den Ballon von Hand, mit dem Kopf, mit dem Fuss und zuletzt auf dem Bauch transportieren auf allen Vieren. Wer ist zuerst fertig?</p> <p>Am Schluss setzt sich der Spieler auf den Ballon, so dass dieser platzt.</p>		Pro Kind 1 Ballon

Quelle/Ideen: www.mobilesport.ch