

Ball um Körperteile bewegen

Zielsetzung

Mobilität und Koordination

Dauer

5-10 Minuten

Kurze Beschreibung

Jedes Kind hat einen Ball. Es kreist den Ball um den Körper (Hüfthöhe) herum. Erst rechts herum, dann links herum.

Jetzt wechselt der Ball über dem Kopf und hinter dem Rücken von einer Hand in die andere. Richtungswechsel.

Jetzt wird der Ball im Wechsel unter dem rechten und unter dem linken Bein hindurchgeführt. Dazu wird das jeweilige Bein angehoben. Auch hier kann der Ball mit der rechten Hand zuerst unter dem rechten Bein, oder aber zuerst unter dem linken Bein hindurchgeführt werden.

Eine "8" um die Beine herum zeichnen. Dazu wird der Ball vor dem Körper zwischen den Beinen hindurchgereicht und mit der anderen Hand wieder vor den Körper geführt, usw. Richtungswechsel.

Wie eben, nur dass der Ball jetzt nicht von einer Hand in die andere weitergegeben wird, sondern permanent über den Boden gerollt wird. Richtungswechsel.

Benötigtes Material

- > Ball (nicht kleiner als ein Tennisball und nicht grösser als ein Handball)
- > Innen und aussen