

Koordination mit einem Ball

Stufe 2

Zielsetzung

Hand-Augen-Koordination

Dauer

15 Minuten

Kurze Beschreibung

Jedes Kind hat einen Ball. Es wirft den Ball mit der rechten Hand hinter dem Rücken hoch und versucht ihn mit der linken Hand zu fangen. Idem. mit der linken Hand.

Das Kind wirft den Ball hoch, führt eine ganze Drehung aus und fängt den Ball wieder auf. Zu beiden Seiten ausprobieren.

Das Kind kniet oder setzt sich hin, wirft den Ball hoch und versucht, den Ball im Stehen zu fangen. Versuche es auch in die andere Richtung (Stand-Sitz, Stand-Kniestand).

Das Kind legt sich auf den Rücken, wirft den Ball hoch und fängt ihn wieder auf. Idem. aber jetzt nach dem Hochwerfen eine ganze Umdrehung nach rechts machen und den Ball wieder fangen. Idem. nach links.

Benötigtes Material

- > Softball maximal in Handballgrösse
- > Innen und aussen