

Ballspiele

Hallo liebe Kinder,

die meisten von Euch haben bestimmt einen Ball zu Hause. Natürlich macht Ballspielen mit anderen am meisten Spaß, doch auch wenn Du alleine bist, kannst Du einiges damit anfangen.

Hier ein paar Vorschläge:

Drehwurm

Wirf den Ball hoch, dreh Dich einmal um Dich selbst und fang ihn wieder auf.
Wie oft schaffst Du das in einer Minute? Kannst Du Dich auch ein-oder zweimal um Dich drehen und den Ball wieder auffangen?

Kopfball

Wirf den Ball hoch, spiel ihn mit dem Kopf (am besten mit der Stirn) nach oben und fang ihn mit den Händen wieder auf.
Wie oft schaffst Du das in einer Minute? Wie oft kannst Du den Ball (in einer Minute) nur mit dem Kopf spielen, ohne dass er den Boden berührt?

Oberschenkelball

Wirf den Ball hoch, spiel ihn mit dem Oberschenkel zurück und fang ihn mit den Händen wieder auf.
Wie oft schaffst Du das in einer Minute? Wie oft kannst Du den Ball (in einer Minute) nur mit den Oberschenkeln spielen, ohne dass er zu Boden fällt?

Ball in der Luft

Spiele den Ball ausschließlich mit Kopf, Schulter, Brustkorb, Oberschenkel oder Fuß (also ohne die Hände zu benutzen) immer wieder in die Luft, ohne dass der Ball den Boden berührt.
Wie oft schaffst Du das (in einer Minute)?

Zielwurf/-schuss

Stelle einen Eimer, Korb oder ähnliches ein paar Meter von Dir entfernt auf den Boden und versuche den Ball dort hinein zu werfen, zu schießen oder zu köpfen. Bei diesem Spiel kannst Du natürlich auch ein Tor benutzen. Je weiter Du dich von Deinem Ziel entfernst, desto schwieriger wird es.

Wie viele Treffer erzielst Du in einer Minute?

Ball balancieren

Versuche einen Ball auf dem Kopf, dem Handrücken, den Rücken oder auf einem Finger zu balancieren. Übe erst im Stehen und versuche dann, Dich dabei zu bewegen.

Wie lange kannst Du den Ball balancieren, ohne dass er herunterfällt?

Diese Spielideen kannst Du natürlich auch mit einem Luftballon durchführen.

Wurfspiel für zwei Kinder

Stellt Euch ein paar Meter voneinander entfernt auf. Jedes Kind hat einen Ball. Werft Euch nun gleichzeitig die Bälle so zu, dass sie in der Luft zusammenstoßen und voneinander abprallen. Jetzt versucht jeder, seinen Ball wieder aufzufangen.

Wie oft schafft Ihr das (in einer Minute)? Wie weit könnt Ihr Euch voneinander entfernen?

Ganz liebe Grüße

Iris

Hort Ambrosius

