

BALLZIRKUS

BALLSCHULE FÜR ZUHAUSE

WICHTIGE TIPPS:

- Immer beide Seiten „trainieren“ (rechte Hand/Fuß bzw. linke Hand/Fuß...)
- Schwierigkeit langsam steigern (Distanzen anpassen, kleinere Bälle etc.)



BÄLLE FÜR DRINNEN:

- Tischtennisbälle
- Tennisbälle
- Softbälle/Schaumstoffbälle
- Große, luftgefüllte Bälle (z.B. Overball, Punchball)
- Wasserbälle
- Luftballons
- Bällebad-Bälle
- Stoffbälle
- Jonglierbälle

BALL-ALTERNATIVEN:

- Bohnensäckchen (Bean Bags) / Reissäckchen als Ballersatz
- Kissenball (Kissenbezug prall mit Zeitungspapier ausstopfen) als Fußballersatz für drinnen
- Gespensterball (Luftballon oder Wasserball in Kissenbezug stecken), fliegt schön langsam und lässt sich gut fangen
- Zeitungsbälle: kleine oder größere Bälle aus zusammengeknülltem Zeitungspapier (auch das „Bälle-Machen“ ist schon eine gute Beschäftigung für die Kleinen ;-)
- Sockenball (möglichst rund zusammengefaltete Socken)

SONSTIGE MATERIALIEN:

- Klebeband (für drinnen) oder Malkreide (für draußen)
- Reifen (z.B. Hula-Hoop-Reifen/Gymnastikreifen)
- Springseile
- PET-Flaschen
- Handtücher
- Kissenbezüge
- Sofakissen
- Zaubertücher
- Leere Küchenpapier-Rollen
- Leere Toilettenpapier-Rollen
- Poolnudeln
- Zielflächen/-Behälter: Kissenbezug, Handtuch, Eimer, Kochtopf, Dosen, Spielzeugkiste/-tonne, Wäschekorb, Karton

BALLZIRKUS

MOTORIKÜBUNGEN MIT / OHNE BALL

MATERIALIEN:

- Kreide oder Klebeband
- Verschiedene Bälle/Luftballons/Zaubertücher
- Bohnensäckchen oder Sockenball
- ggf. ein Seil



WICHTIGE TIPPS:

- Immer beide Seiten „trainieren“ (rechte Hand/Fuß bzw. linke Hand/Fuß...)
- Schwierigkeit langsam steigern (Distanzen anpassen, kleinere Bälle etc.)

ÜBUNGEN/SPIELE:

- Mit Kreide oder Klebeband eine „Koordinationsleiter“ markieren (Sprossenabstand ca. 30-35 cm).
 - Vorwärts durch die Leiter laufen (immer nur ein Fuß in jeden Zwischenraum)
 - Vorwärts durch die Leiter laufen (immer beide Füße nacheinander in jeden Zwischenraum)
 - Rückwärts durch die Leiter laufen
 - Vorwärts springen mit beiden Beinen/mit einem Bein o. abwechselnd mit jeweils einem Bein
 - Seitlich mit beiden Beinen über die Sprossen in die Zwischenräume hüpfen
 - Von Sprosse zu Sprosse hüpfen: Bei jedem Sprung eine Sprosse mit den Füßen berühren
 - Für ältere Kinder:
 - Während des Laufens einen Ball prellen oder hochwerfen/fangen
 - Während des Laufens einen kleinen Ball um den Bauch/Rücken kreisen lassen
 - Über ein ausgelegtes Springseil balancieren und dabei einen Ball auf der flachen Hand transportieren, ohne dass der Ball herunter fällt / einen Ball auf einer umgedrehten Tupperdose balancieren
 - Mit einem zwischen den Knien eingeklemmten Ballon laufen (vorwärts/rückwärts) oder hüpfen; dabei ein Fangspiel spielen
 - Mit einem zwischen den Knien eingeklemmten weichen, luftgefüllten Ball hüpfen
 - Kind und Elternteil stehen sich gegenüber in ca. 2-3 Meter Abstand. Beide werfen gleichzeitig in Zaubertuch gerade nach oben in die Luft, wechseln dann schnell auf die andere Seite und versuchen, das Zaubertuch des anderen aufzufangen, bevor es den Boden berührt. Abstand nach und nach vergrößern. Gleiche Übung funktioniert auch mit einem Luftballon.
- **SPIELIDEE: FRÖSCHE IM TEICH**

Benötigt werden 2 oder mehr Bohnensäckchen, alternativ gehen auch Sockenbälle oder einfach einen Stofffetzen; Startlinie und Ziellinie markieren (mit Kreide/Klebeband oder einem Seil)

Ein Kind wirft sein Säckchen ein Stück vor sich, allerdings nur soweit, wie es meint, springen zu können. Jetzt von der Startlinie über das Säckchen springen. Der Sprung ist nur gültig, wenn das Kind hinter das Säckchen springt. Dann darf das Kind in der nächsten Runde das Säckchen von dieser Position erneut ein Stück nach vorne werfen und überspringen. Anderenfalls geht es in der nächsten Runde wieder zurück zur Startlinie für einen neuen Versuch.

Die Eltern spielen natürlich mitspielen. Wer erreicht zuerst das andere Ufer (Ziellinie)?

BALLZIRKUS

SPIEL UND SPASS MIT LUFTBALLONS

MATERIALIEN:

- 1-3 Luftballons
- leere Küchenpapier-Rolle
- ggf. Schnur / ggf. Kreide zum Markieren



TIPPS:

- Je größer der Luftballon aufgepustet ist, umso langsamer bewegt er sich in der Luft
- Immer mit beiden Seiten üben (rechte und linke Hand)
- Realistische Zielvorgabe der Ballkontakte machen
- Schwierigkeit langsam steigern
(z.B. Zielvorgabe erhöhen, Vergrößern des Abstandes, mehr Luftballons im Spiel)
- Die Übungen können im Stehen, Sitzen, Knien oder auch mal im Liegen ausprobiert werden
- Eine Geschichte ausdenken zu den Übungen:
z.B. Die Luftballons sind tanzende Schmetterlinge, die nicht auf den Boden fallen dürfen.
- Die Übungen können drinnen oder (bei Windstille) auch an der frischen Luft gemacht werden

ÜBUNGEN/SPIELE:

1. Einen Luftballon in die Luft werfen und mit beiden Händen wieder auffangen
2. Ballon mit der Hand in die Luft schlagen und mit beiden Händen wieder auffangen
3. Ballon mit beiden Händen in der Luft halten (Ballon darf nicht auf dem Boden aufkommen)
4. Ballon mit verschiedenen Körperteilen in der Luft halten (Hände, Arme, Beine, Füße, Kopf) – immer ein neues Körperteil vorgeben, mit dem gespielt werden soll
5. Ballon im Wechsel mit beiden Zeigefingern nach oben spielen und auf Augenhöhe halten (kleine, kontrollierte Bewegungen)
6. Ballon im Wechsel mit den einzelnen Fingern (vom Daumen bis zum kleinen Finger) nach oben spielen
7. Ballon mit einer leeren Küchenpapier-Rolle in der Luft halten
8. Ballon zwischen der Küchenpapier-Rolle und der anderen Hand hin und her spielen
9. Ballon im Wechsel mit der Küchenpapier-Rolle und einem Körperteil hochspielen
10. Ballon (über dem Kopf) zwischen den Händen hin und her spielen
11. Mit einem Partner zusammen zwei Luftballons in der Luft halten
12. Im Abstand von ca. 2m einen Luftballon hin und her werfen/fangen
13. „Luftballon-Tennis“: Ballon partnerweise mit der Hand (oder Küchenpapier-Rolle/Tennisschläger) hin und her spielen. Als „Netz“ kann z.B. eine gespannte Schnur/Wäscheleine dienen. Das Spiel ist auch ohne Netz möglich. Draußen kann auch mit Kreide ein Feld markiert werden: Feld in drei Teile teilen, der mittlere Teil ist der Graben, in den der Ballon nicht hineinfallen darf
14. „Luftballon-Transport“: Mit Partner zusammen einen Luftballon einklemmen (z.B. zwischen den Bäuchen) und über eine bestimmte Strecke gemeinsam transportieren
15. „Siamesische Zwillinge“: Partnerweise an der Hand fassen und jeder muss - ohne loszulassen - seinen Ballon mit der freien Hand in der Luft halten