

Bewegungsangebote in Kleinfeldern - Vierfarbenquadrat mit Ball am Fuß



Organisation: Je Kind ein Feld von ca. 2 x 2 Metern aufbauen. Jedes Feld wird durch die gleichen verschiedenfarbigen Hütchen abgegrenzt. Bei vielen Anfängern die Felder mit einem Abstand von ca. 5 Metern aufbauen, falls mal ein Ball weiterwegrollt. Falls doch mal ein Kind unbewusst die Hände zur Hilfe nimmt, sollte ein Eimer mit Seifenlauge bereitstehen.

Corona Regeln für die Kinder: a) Während des Angebotes darf das eigene Feld nicht verlassen werden. b) Die Hütchen und der Ball dürfen nur mit den Füßen berührt und bewegt werden.

Beispiele für Übungen:

1. Laufen um die farbigen Hütchen: Verschiedene Laufformen vorwärts, rückwärts und seitwärts um die Hütchen. Wettbewerb Stabilisation und Laufen: Die Kinder befinden sich in einer Halteübung (Liegestütz, Kniebeuge, Unterarmstütz, ...) in der Feldmitte und laufen nach Vorgabe durch die LK um verschiedene Hütchen und dann wieder in die Feldmitte.
2. Ballführen im Farbenquadrat: Den Ball am Fuß führen ohne das eigene Feld zu verlassen, Ballführen um die farbigen Hütchen nach Vorgabe der Lehrkraft, Ball mit unterschiedlichen Körperteilen (Fuß, Knie, Brust, Po) auf Kommando der LK stoppen, den Ball zwischen den Füßen hin- und herpendeln, den Ball mit den Fußspitzen rechts und links abwechselnd antippen, den Ball nur mit den Sohlen führen (auch im Kreis)
3. Gymnastik und Koordination mit Ball: seitwärts, vorwärts und rückwärts über den Ball springen, den Ball zwischen den Füßen einklemmen und hüpfen, Situp- Stellung mit eingeklemmten Ball zwischen den Füßen, seitliche Sprünge über den Ball in Liegestützposition, Kriechgang über den Ball, Ballführen im Kriechgang