

Teilnehmer	Ballwurf mit Zahlen und Ländern	Aufmerksamkeit / Konzentration
Frei im Raum	<p>Grundübung: Vier verschiedene Bewegungen werden auf Ansage im Stehen und unter Einhaltung des Sicherheitsabstands durchgeführt. Ansage der Zahl 1 = die Papierkugel wird mit der rechten Hand ca. 20 cm hochgeworfen und wieder gefangen Ansage der Zahl 2 = die Papierkugel wird mit der linken Hand ca. 20 cm hochgeworfen und wieder gefangen Ansage der Zahl 3 = die Papierkugel wird mit beiden Händen ca. 20 cm hochgeworfen und wieder gefangen Ansage der Zahl 4 = die Papierkugel wird von links nach rechts und wieder von rechts nach links geworfen. Die Übung einmal mit den TN mit der Zahlenabfolge 1 bis 4 durchführen. Dann die Zahlen 1 bis 4 durcheinander ansagen.</p> <p>Variation 1: Den Zahlen 1 bis 4 werden nun Länder zugeordnet. 1 = Deutschland, 2 = Italien, 3 = USA und 4 = Russland</p>	
Material		
Papierkugel etc.		
Zeit		
Ca. 10 Minuten		

Klassenstufe	5 bis 13
Fach	alle
Tipp	<p>Durch eine schnelle Ansage der Zahlen kann das Spiel beschleunigt werden.</p> <p>Variante 2: nun die <i>Grundübung und die Variation</i> miteinander kombinieren. D. h., dass nun Zahlen und Länder durcheinander angesagt werden können.</p> <p>Variante 3: ist wie die Variante 2 auszuführen. Hinzu kommt noch die Bewegung der Beine: bei Ansage 1 / Deutschland = linkes Bein anheben; bei Ansage 2 / Italien = rechtes Bein anheben; bei Ansage 3 / USA = linkes Bein links seitlich ausstellen und bei Ansage 4 / Russland = rechtes Bein rechts seitlich ausstellen.</p> <p>Die Ansage der Zahlen kann auch in anderen Sprachen erfolgen. Ebenso können die Länder durch andere Begriffe (Tiere, Städte, Himmelsrichtungen z. B. Deutschland = Nord, Italien = West etc.) ersetzt werden.</p>
Quelle	https://www.youtube.com/watch?v=YQRgap7C9iU und mündlicher Genehmigung des Autors vom 22.06.2020
Persönliche Anmerkungen	