

# BEWEGUNGS-ABC

Stufe 1

Bewegungskompetenz

Werfen & Fangen



## AUFWÄRMEN

1, 2, 3, vorbei

Material

Zeit

Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf und werfen sich den Ball zu. Kann ein Kind den Ball nicht fangen, muss dieses sich auf ein Bein stellen. Beim zweiten Fehlversuch hinsetzen, beim dritten auf den Bauch legen. Kann das Kind den Ball dazwischen wieder fangen, kommt es eine Stufe zurück.  
Auch bei ungenauen Würfungen muss der jeweilige Werfer eine Position einnehmen.

1 Ball

8-10 Minuten

## ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Freies Werfen und Fangen

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Ball mit gerader Flugbahn nach oben werfen
- Blick folgt dem Ball
- Vorbereiten zum Fangen
- Ball zum Körper führen



pro Kind 1 Ball

5 Minuten

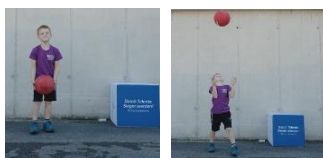
Freies Werfen und Fangen mit Zusatzaufgaben

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Ball mit gerader Flugbahn nach oben werfen
- Einmal in die Hände klatschen / 1/2 Drehung ausführen / ganze Drehung machen
- Zum Fangen vorbereiten
- Ball fangen und zum Körper führen



pro Kind 1 Ball

5 Minuten

## FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Freies Werfen und Fangen mit Partner

Material

Zeit

Partnerübung I

Zwischen den beiden Kindern einen Gymnastikreifen auflegen. Der Ball soll in dem Gymnastikreifen aufkommen und dann vom anderen Kind gefangen werden.

Partnerübung II

Die Kinder stehen sich mit ca. 2-3m Abstand gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. Auf Kommando werfen beide Kinder gleichzeitig den Ball zum Partner und versuchen den Ball des anderen Kindes zu fangen. Steigerung beide Kinder stehen in einem Gymnastikreifen.

pro Paar 2  
Bälle und 2  
Gymnastik-  
reifen

5-10 Minuten

## AUSKLANG

Schneeballschlacht

Material

Zeit

Die Schneeballschlacht kann beginnen! Aus der Klasse werden 2 Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft geht in ihre Spielfeldhälfte. Die Bälle werden 50/50 aufgeteilt. Auf LOS versuchen alle Kinder ihre Schneebälle in das gegnerische Feld zu werfen bzw. ihr Spielfeld von neuen Schneebällen zu befreien. Welche Gruppe hat nach z.B. 3 Min am wenigsten Bälle in ihrer Spielhälfte?

alle Bälle

8-10 Minuten

MEINKIND  
IMSPORT



# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 2

Bewegungskompetenz

Werfen & Fangen



### AUFWÄRMEN

Überwerfen

Material

Zeit

In der Halle wird ein Volleyballnetz gespannt. Die Kinder sollen versuchen, ihre Wurfgeräte aus selbstgewähltem Abstand aus der Schrittstellung über das Volleyballnetz zu werfen. (Mit beiden Seiten üben).

pro Kind 1 Ball,  
Volleyballnetz

5-10 Minuten

### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Zielwurf

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Gegenbein nach vorne stemmen (Schrittstellung)
- Ball schulterhoch nach hinten führen
- Gegenarm nach vorne bringen (zeigt auf Ziel)
- Wurfarm bleibt gestreckt
- Hoher Abwurf (Ball über Kopf führen)



pro Kind 1 Ball,  
festgelegtes  
Ziel

10 Minuten

Werfen des Balles an die Wand und wieder fangen

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Abstand zur Wand ca. 2m bzw. je nach Können
- Gegenbein nach vorne stellen
- Zielmarkierung anvisieren
- Ball an die Markierung werfen und wieder fangen (Timing)



pro Kind 1 Ball

10 Minuten

### FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Ziele abwerfen

Material

Zeit

Aus dem Stand sollen die Kinder versuchen, Ziele abzuwerfen, welche sich mind. in Reichhöhe und höher befinden. Als Aufbau eignen sich Markierungen an der Wand oder auch angeklebte A3 Zettel, die die Kinder z.B. mit Tennisbällen aus geeigneter Entfernung abwerfen sollen.

pro Kind ein  
Ball,  
A3 Zettel

5-10 Minuten

### AUSKLANG

Treibjagd

Material

Zeit

2 Gruppen bilden und an der hinteren rechten und linken Spielfeldmarkierung aufstellen. An der Mittellinie werden Basketbälle aufgelegt. Ziel der Übung ist es, die Bälle in der Mitte zu treffen und über die gegnerische Ziellinie zu bewegen. Achtung, dass die Kinder nicht übertreten.

Basketbälle,  
pro Kind 1  
Wurfball

5-10 Minuten

MEINKIND  
IMSPORT



# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 3

### Bewegungskompetenz

### Werfen & Fangen



#### AUFWÄRMEN

##### Zombielauf

##### Material

##### Zeit

Jeder spielt gegen jeden. Spielleitung wirft einen Softball ins Feld und Spiel beginnt. Der Ballbesitzer ist Jäger und versucht, Spieler abzuwerfen. Der Jäger darf nur 3 Schritte laufen. Verliert ein Jäger den Ball, so darf dieser von einer beliebigen Person genommen werden = neuer Jäger. Abgeworfene Kinder verlassen das Feld. Allerdings müssen sie das Spiel weiterhin beobachten, denn wenn die Person, die sie abgeworfen hat, selbst abgeworfen wird, dürfen alle von ihr abgeworfenen Spieler ins Feld zurück. Fängt eine Person den Ball eines Jägers, so gilt der Jäger als getroffen und muss das Feld verlassen. Die Spielleitung kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt „Zombie“ rufen, dann dürfen die abgeworfenen Spieler wieder am Spiel teilnehmen (bietet sich nur an, wenn viele aus dem Spiel ausgeschieden sind).

Softball,  
abgegrenztes  
Spielfeld

5-10 Minuten

#### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Wurf mit Anlauf

##### Material

##### Zeit

Knotenpunkte:

- 3 Schritt Anlauf
- Vortex schulterhoch nach hinten führen
- Gegenbein nach vorne stemmen
- Gegenarm nach vorne oben zeigen
- Wurfarm gestreckt halten
- Hoher Abwurf = Ball über Kopf führen
- Ellbogen des Wurfarms zieht vor
- Werfen auch mit der schlechten Hand üben!



pro Kind 1 Ball

10 Minuten

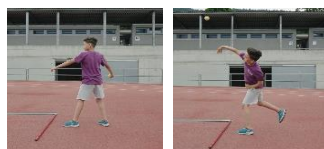
##### Wurf aus dem Stand

##### Material

##### Zeit

Knotenpunkte:

- Ball schulterhoch nach hinten führen
- Gegenbein nach vorne stemmen
- Gegenarm nach vorne oben zeigen
- Wurfarm gestreckt halten
- Hoher Abwurf = Ball über Kopf führen
- Ellbogen des Wurfarms zieht vor
- Werfen auch mit der schlechten Hand üben!



pro Kind 1 Ball

10 Minuten

#### FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Überwerfen einer hochgespannten Zauberschnur

##### Material

##### Zeit

Kinder werfen von einer festgelegten Abwurfslinie aus dem Stand die Bälle über die Zauberschnur auf die andere Feldseite.

Variation I: Überwerfen der Zauberschnur mit Herangehen an die Abwurfslinie

Variation II: Drei-Schritt-Rhythmus als Auftakt, Überwerfen mit Anlauf unter Beachtung der Abwurfslinie

pro Kind ein Ball,  
Zauberschnur

5-10 Minuten

#### AUSKLANG

##### Brennball

##### Material

##### Zeit

Ein Spieler/in der Laufmannschaft muss einen Ball in das Feld werfen und versuchen, ein Freimal zu erreichen. Die Feldmannschaft kann dies verhindern, indem sie schnell den Ball zu einem vereinbarten Punkt („Brenner“) spielt.

Beim nächsten Werfer/in können weitere Freimale erlaufen werden. Sind alle Freimale einmal erreicht worden gibt es einen Punkt. Wird der Ball vorher zum „Brenner“ gespielt, ist der Läufer/in dadurch „verbrannt“ (ausgeschieden).

Jeder Spieler und jede Spielerin der Laufmannschaft darf einmal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Feld- und Laufmannschaft. Für das Durchlaufen aller Freimale unter einem Wurf bekommt das Kind 3 Zusatzpunkte.

1 Ball,  
Freimale  
(z.B. kleine  
Matten)

5-10 Minuten

# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 4

### Bewegungskompetenz

### Werfen & Fangen



#### AUFWÄRMEN

##### Bäumchen wechsel dich

##### Material

##### Zeit

Jedes Kind bekommt eine Frisbee, es werden Gruppen von max. 5 Kinder gebildet. Auf Kommando werfen alle Kinder gleichzeitig ihre Frisbee zum Kind, welches neben ihnen steht und fangen die Frisbee, die zu ihnen geworfen wird.

pro Kind eine Frisbee

5-10 Minuten

Variationen: Richtungswechsel, Distanz vergrößern, Zeit zwischen den Würfen verringern

#### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Jonglieren mit zwei Bällen

##### Material

##### Zeit

Knotenpunkte:

- Die Kinder halten in jeder Hand einen Ball
- Mit der starken Hand den zweiten Ball erst werfen, wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat
- Beide Bälle sollten gleich hoch geworfen werden
- Anschließend mit der schwachen Hand zuerst werfen



Tennisbälle

10 Minuten

##### Jonglieren mit drei Bällen

##### Material

##### Zeit

Knotenpunkte:

- In der starken Hand zwei, in der schwachen Hand einen Ball halten
- Aus der starken Hand zuerst den vorderen Ball werfen, ist dieser am obersten Punkt, wird der Ball aus der anderen Hand geworfen, ist dieser am höchsten Punkt wird der dritte Ball geworfen
- Zuerst jeden Ball nur einmal werfen und anschließend alle Bälle wieder fangen
- Nach und nach steigern



Tennisbälle

10 Minuten

#### FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

##### Rückhandwurf mit der Frisbee

##### Material

##### Zeit

Knotenpunkte:

- Die Scheibe mit der Wurfhand am Außenrand greifen
- Daumen liegt an der Außenkante der Frisbee an
- Seitlich zur Wurfrichtung positionieren
- Wurfarm ist vorne, ausgeholt wird seitlich vom Körper
- Nach der Ausholbewegung, mit wenig Krafteinsatz, in Wurfrichtung den Arm vorschwingen
- Zum Schluss mit dem Handgelenk die Frisbee aus der Hand schnellen lassen und Richtung Wurfziel loslassen



Frisbees

5-10 Minuten

#### AUSKLANG

##### Zonenwerfen

##### Material

##### Zeit

Mit Hütchen werden verschiedene Weiten markiert. (z.B. 0 – 10m, 10 – 20m, usw.), den jeweiligen Zonen sind Punkte zugordnet. In einer vorgegebenen Zeit (z.B. 3 Minuten) dürfen die Kinder so häufig werfen, wie sie wollen und Punkte sammeln. Wer schafft die meisten Punkte?

pro Kind ein Ball

5-10 Minuten

# BEWEGUNGS-ABC

Stufe 5

Bewegungskompetenz

Werfen & Fangen



## AUFWÄRMEN

Zielspielen

Material

Zeit

Das gegnerische Feld wird in vier Teile geteilt und nummeriert, auf Kommando: „1,2,3 oder 4“ versucht das Kind den Ball in das jeweilige Feld zu bringen. Hierbei können Aufschläge, Pritschen, Baggern oder der Angriffsschlag geübt werden.

Volleybälle,  
Netz

5-10 Minuten

## ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Volleyball - Pritschen

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Leicht geöffnete und gebeugte Beinstellung
- Die Hände sind über der Stirn, Ellenbogen nach außen gedreht
- Leicht geöffnete Fingerstellung, alle Finger sind nach hinten/innen ausgerichtet, schalenförmige Handstellung
- Ball wird über der Stirn getroffen und durch Strecken von Knie-, Ellenbogen- und Handgelenk, ohne ihn zu fangen, weitergespielt
- Die eingedrehten Hände werden nach außen rotiert und nach vorne oben gebracht



Volleybälle

10 Minuten

Volleyball - Baggern

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Leicht geöffnete und gebeugte Beinstellung
- Die Hände werden ineinandergelegt und die Unterarme überstreckt, aus den Schultern die Arme etwas nach vorne schieben
- Ball wird mit den Unterarmen gespielt
- Impuls kommt durch eine Streckung der Fuß- und Kniegelenke



Volleybälle

10 Minuten

## FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Volleyball - Service von unten

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Ball in der linken Hand halten
- Schrittstellung, linker Fuß vorne
- Rechter Arm fast ausgestreckt, Hand mit Spannung
- Ball aus der linken Hand leicht hochwerfen
- Mit dem rechten Arm eine leichte Ausholbewegung nach hinten machen
- Ball mit der ausgestreckten und angespannten Handfläche/Handballen nach vorne schlagen



Volleybälle,  
Netz

10 Minuten

## AUSKLANG

Eine Mannschaft

Material

Zeit

Es werden pro Feld zwei Teams gebildet, es geht nun allerdings nicht darum, Punkte gegen das andere Team zu machen, sondern es wird als eine Mannschaft agiert. Für jede Netzüberquerung, bei der der Ball anschließend weitergespielt werden kann, gibt es einen Punkt.

Volleyball, Netz

5-10 Minuten

# BEWEGUNGS-ABC

Stufe 6

Bewegungskompetenz

Werfen & Fangen



## AUFWÄRMEN

Guten Morgen

Material

Zeit

Jedes Kind hat einen Ball und dribbelt diesen durch die ganze Halle, auf ein Kommando der Lehrkraft suchen sich alle einen Partner und schütteln diesem zur Begrüßung die Hand, gleichzeitig prellen sie den Ball mit der anderen Hand weiter.

Basketbälle

5-10 Minuten

## ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Basketball - Dribbeln und Passen

Material

Zeit

Knotenpunkte auf einer Linie:

- Je zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 5m gegenüber auf
- Kind A dribbelt nun ein paar Mal den Ball in Laufrichtung und passt diesen anschließend zu Kind B
- Kind B nimmt den Ball auf und dribbelt weiter
- Distanz zwischen den Kindern vergrößern



Basketbälle

10 Minuten

Basketball - Standwurf - Korb

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreite Fußstellung, Fußspitzen zeigen nach vorne
- Blick zum Korb
- Wurfarm ist gebeugt und Ellenbogen zeigt nach vorne
- Hochführen des Balles mit beiden Händen bis oberhalb der Stirnhöhe
- Strecken des Wurfarms nach oben, Hüft- und Kniestreckung bis Fußballenstand, einhändiges Werfen, abknicken des Handgelenks nach unten



Basketbälle

10 Minuten

## FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Basketball - Korbleger

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Aufnahme des Dribblings mit der linken Hand, Ball neben dem rechten Fuß dribbeln
- Ball mit beiden Händen hüfthoch aufnehmen, Körper leicht in Rücklage
- Blick hochnehmen Richtung Korb, zwei Schritte machen
- Anschließend das linke Knie schwungvoll hochziehen und den Ball beidhändig nahe am Körper hochführen, abspringen, Körperstreckung
- Wurfarm nach oben austrecken



Basketbälle

10 Minuten