

GRUNDELEMENT

- ↪ **Ohne Schläger**

- ↪ z.B. Ball prellen, werfen, fangen

- ↪ **Mit Schläger**

- ↪ Kontrollieren, hochspielen

- ↪ **Mit Partnerin / Partner**

- ↪ Zuspielen, Ballwechsel

SPIELMODUS

- ↪ **Indirekt**

- ↪ Zwischenkontakt (mindestens einmal auf Boden oder Platte aufkommen lassen)

- ↪ **Direkt**

- ↪ Kein Zwischenkontakt

- ↪ **Mit Zielfelder**

- ↪ Ball in Zielfelder spielen (z. B. Reifen am Boden)

- ↪ **Bälle**

- ↪ Tischtennis, Tennis, Softball, Federball, Squashball, uvm.

- ↪ **Schläger**

- ↪ Tischtennis, Tennis, Badminton, Squash, uvm.

- ↪ **Markierungen**

- ↪ Hütchen, Reifen, Linien, uvm.

BEWEGUNGSANFORDERUNGEN

↪ **Reaktionsfähigkeit**

- ↪ Startsignal, Farbwechsel
(z. B. Ball fallen lassen und auf Signal fangen)

↪ **Differenzierungsfähigkeit**

- ↪ Verschiedene Bälle oder Schläger nutzen
(z. B. Tennis- vs. Tischtennisball kontrollieren)

↪ **Orientierungsfähigkeit**

- ↪ Laufwege variieren, Position im Raum anpassen
(z. B. Ball nach Zuruf in markierte Zonen spielen)

↪ **Kopplungsfähigkeit**

- ↪ Bewegungen kombinieren (z. B. Schlagen + Laufen, Ball hochspielen und gleichzeitig Sprint starten)

„Takt und Tempo“ - Rhythmische Bewegungseinheit mit Musik

einfach

GRUNDELEMENT

Ball mit der Hand prellen
und fangen

SPIELMODUS

Ball direkt auf den Boden
prellen

MATERIALIEN

Softball o. ä.

BEWEGUNGSANFORDERUNGEN

Rhythmus an langsamere
Musik anpassen

Ball mit dem Schläger
hochspielen

Ball mit einem
Zwischenkontakt auf dem
Boden nach oben spielen

Goba, Tennis- oder
Tischtennisschläger

Ball ohne Zwischenkontakt
spielen

Schnellere Musik

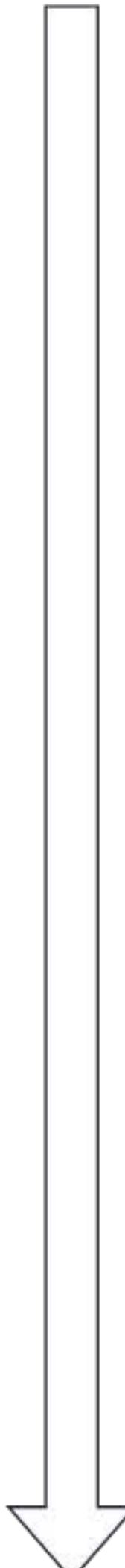
Mit Partner / Partnerin Ball
hin und her spielen

Tischtennisball

Badmintonschläger und -
ball

Zusätzliche Bewegungen
einbauen, z. B. Drehungen
oder Richtungswechsel

schwer



„Schnapp den Ball“ - Reaktive Partnerübung

einfach

GRUNDELEMENT

Ball mit der Hand fangen

SPIELMODUS

Wurfende Person:
1x Ball in rechter Hand

MATERIALIEN

Handball o. ä.,
je höher der Ball springt,
umso leichter

BEWEGUNGSANFORDERUNGEN

Die fangende Person steht der
werfenden Person gegenüber.

Wurfende Person:
1x Ball in rechter Hand
1x Ball in linker Hand

Tennis- oder
Tischtennisball

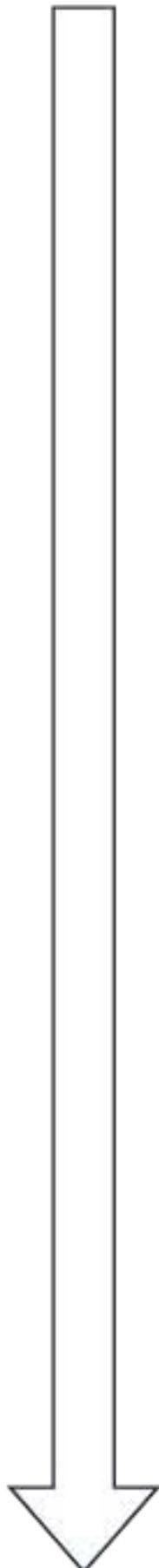
Fangende Person steht mit
dem Rücken zur werfenden
Person

Ball mit dem Schläger
fangen

Goba, Tennis- oder
Tischtennisschläger

Fangende Person steht im
Umkreis von 3 Metern mit dem
Rücken zur werfenden Person

schwer



„Bälle im Tauschrauch“ - Bunte Differenzierung

einfach

GRUNDELEMENT

Ball mit der Hand werfen und fangen

SPIELMODUS

Ball mit einem Bodenkontakt zu Person werfen

MATERIALIEN

1x Ball pro Person
Softball

BEWEGUNGSANFORDERUNGEN

Jeder Ball mit jedem tauschbar

Ball direkt zu Person werfen

2. Bälle pro Person
Tennis- und Tischtennisbälle

Gleiche Bälle mit gleichen tauschbar Tennisball mit Tennisball

Ball mit dem Schläger spielen und mit der Hand fangen

1x Ball, 1x Schläger pro Person | Goba, Tennis- oder Tischtennisschläger

Ball mit dem Schläger spielen und fangen

Abwechseln: Direkt oder mit Bodenkontakt

schwer