

GRUNDELEMENT

↪ Ohne Schläger

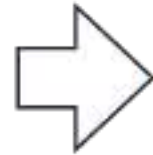
- ↪ z.B. Ball prellen, werfen, fangen

↪ Mit Schläger

- ↪ Kontrollieren, hochspielen

↪ Mit Partnerin / Partner

- ↪ Zuspielen, Ballwechsel



SPIELMODUS

↪ Indirekt

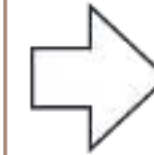
- ↪ Zwischenkontakt (mindestens einmal auf Boden oder Platte aufkommen lassen)

↪ 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

SPIELMODUS

MATERIALIEN

BEWEGUNGSANFORDERUNGEN

Ball mit der Hand prellen
und fangen

Ball direkt auf den Boden
prellen

Softball o. ä.

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

Tischtennisball

Mit Partner / Partnerin Ball
hin und her spielen

Badmintonschläger und -
ball

Zusätzliche Bewegungen
einbauen, z. B. Drehungen
oder Richtungswechsel

schwer

„Schnapp den Ball“ - Reaktive Partnerübung

einfach

GRUNDELEMENT

SPIELMODUS

MATERIALIEN

BEWEGUNGSANFORDERUNGEN

Ball mit der Hand fangen

Werfende Person:
1x Ball in rechter Hand

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

Die fangende Person steht der
werfenden Person gegenüber.

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

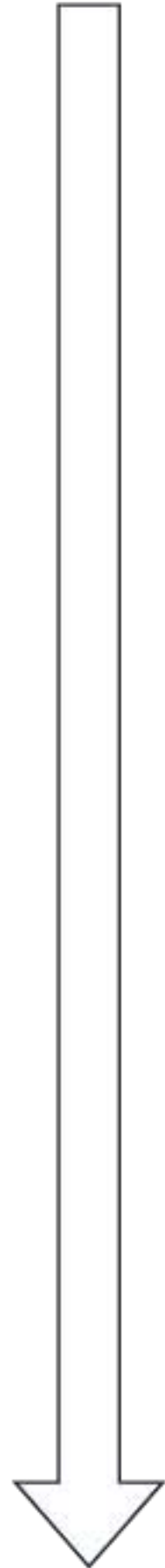
Tennis- oder
Tischtennisball

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

SPIELMODUS

MATERIALIEN

BEWEGUNGSANFORDERUNGEN

Ball mit der Hand werfen und fangen

Ball mit einem Bodenkontakt zu Person werfen

1x Ball pro Person
Softball

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

Gleiche Bälle mit ungleichen tauschbar
Tennisball mit Tischtennisball

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