



WURF- UND KOORDINATIONSSPIELE MIT FLUGOBJEKTEN

Spiele mit alternativen Fluggeräten zur Förderung von Reaktion und Wahrnehmung

Vorbemerkungen/Ziele

Die Durchführung der Stunde erfordert von der Übungsleitung (ÜL) ein wenig Vorarbeit, die sich aber lohnt. Es müssen alternative Flugobjekte erstellt werden: hierzu wird ein Tennisball aufgeschnitten und Signal-/ Flatterband ins Ballinnere gestopft. Diesen Ball mit einem Luftballon überziehen – und fertig ist das Flugobjekt! Durch das bunte Sportgerät wird der Aufforderungscharakter zum Spielen und aktiven Mitmachen gefördert. Wahrnehmung und Reaktion stellen grundlegende Phänomene des menschlichen Verhaltens dar. Auf der Basis der Wahrnehmung trifft der Mensch im Alltag, im Beruf und im Sport Entscheidungen. Der Aufrechterhaltung und Förderung dieser Leistungen kommt großer Bedeutung zu. Spiele gehören zu den Grundwerten und das Spielen zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen (TN) sollen Spielkombinationen und Spielfluss als Erfolgserlebnis in der Gruppe auffassen und erleben.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Zeitungslauf

- ⊙ Zeitungsblätter auf dem Boden verteilen und jede/r TN bekommt zusätzlich ein Zeitungsblatt

Eingehen/Einlaufen um die Zeitungen herum. Dabei das eigene Zeitungsblatt in Hochhalte, vor dem Bauch vorwärts transportieren. Auf Signal der ÜL die Zeitungsblätter tauschen.

● Zeitungswurf

- ⊙ Die TN bilden Paare (A und B) und stellen sich in einer Gasse auf.

A und B spielen sich eine geknüllte Zeitung in unterschiedlichen Wurfvariationen zu:

- beidhändiger Wurf
- Wurf mit rechter und linker Hand im Wechsel
- Wurf unter einem Bein hindurch
- Zeitungsball mit flacher Hand von unten ohne Unterbrechung zuspülen
- Wurfvariationen der TN

SCHWERPUNKT (35 Minuten)

Wurf- und Koordinationsspiele mit dem alternativem Flugobjekt

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): 10-30 TN, Erwachsene und Jugendliche

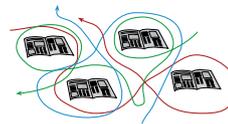
Material: Musikanlage, Geh-/Lauf- und Entspannungsmusik, Zeitungen, selbsterstellte Fluggeräte (alternativ Indiaka-Bälle)

Ort: Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage

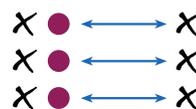


Absichten und Hinweise

- ⊕ Allgemeine Erwärmung, Verbesserung der Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, Verbesserung der optischen und taktilen Wahrnehmung
- ♣ Einsatz von Geh-/Laufmusik



- ⊕ Förderung der Reaktion, Wahrnehmung und Auge-Hand-Koordination, eventuelle Angst vor Fluggeräten reduzieren
- ♣ Die ÜL hilft bei ungerader Teilnehmerzahl aus.
- ♣ Die ÜL gibt anfangs Wurfvariationen vor, dann sollen die TN selber neue Variationen ausprobieren.
- ♣ Individuelle Tempi zur Differenzierung zulassen



- ♣ Damit die Spiele reibungslos ablaufen, muss die ÜL eine deutliche und für alle TN verständliche Spielerklärung abgeben. Evtl. vor Spielbeginn die wichtigsten Spielelemente kurz demonstrieren.

Breiten-
sport

07.2008





Stundenverlauf und Inhalte

- **Geordnetes Wurfchaos**
- ⊙ **Kreisaufstellung**

Jede/r TN darf das Flugobjekt nur 1x fangen und dann beliebig weiterspielen, bis alle TN es einmal hatten. Dieser Ablauf wird in gleicher Reihenfolge mehrmals und immer schneller, mit mehr Fluggeräten wiederholt.

Variationen:

1. Das Flugobjekt wird in umgekehrter Reihenfolge zugespielt.
2. Die Person, die das Flugobjekt geworfen hat, folgt ihm auf den Platz der angespielten Person, so dass jede/r TN fortlaufend eine neue Kreisposition einnimmt.

- **Kreiswechsel**

- ⊙ **Kreisaufstellung mit einem/einer TN in der Kreismitte**

Das Flugobjekt wird von einem/einer Kreis-TN zum/zur TN in der Kreismitte geworfen, der/die es dann wieder nach außen an eine Kreisposition weiterspielt. Nach dem Wurf von außen geht der/die TN dem Flugobjekt nach in die Kreismitte. Die Person aus der Kreismitte besetzt die freigewordene Kreisposition, usw.

- **Flugobjekt-Doppel**

- ⊙ **Die TN bilden 4er-Gruppen und stellen sich im Quadrat bzw. 2:2 auf.**

- Das Flugobjekt direkt (ohne Fangen) im Viereck spielen.
 - Das Flugobjekt in „Hosenträgerform“ (longline/ cross) zuspieren.
- „Welche Gruppe schafft die meisten Ballberührungen ohne Bodenkontakt?“

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- **Flugobjekt-Einzel**

- ⊙ **Die TN bilden Paare und stellen sich gegenüber auf.**

Das Flugobjekt soll sich so zugespielt werden, dass der Partner/ die Partnerin es möglichst fangen kann. Jeder Ballwechsel wird gezählt. Bei Bodenkontakt wird neu angefangen zu zählen.
„Welches Paar schafft die meisten Ballwechsel in 2 Minuten?“

AUSKLANG (5 Minuten)

- **Schattenspiele**

- ⊙ **Die TN bilden Paare (A und B).**

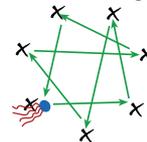
A und B stehen sich gegenüber, ohne sich zu berühren. A gibt Bewegungen im Stand vor, die von B nachgemacht werden sollen.

Nach ca. 2 Minuten Rollenwechsel

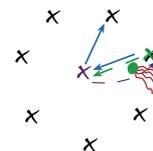
● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

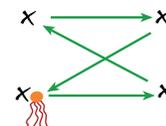
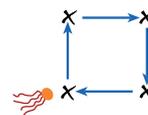
- ⊕ **Kopplung koordinativer und Wahrnehmungsanforderungen, Gruppenerlebnis schaffen**
- ♣ **Spielerklärung durch Demonstration von Flug- und Laufwegen**



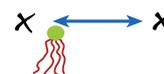
- ♣ **Bildung von Kleingruppen zur Erhöhung der Bewegungszeit**
- ♣ **Erhöhung der Flugeschwindigkeiten und des Spieltempo**



- ⊕ **Spielkombinationen erreichen, kleiner Wettkampf, Zusammenspiel fördern**
- ♣ **Alternativ können auch Indiaka-Bälle eingesetzt werden**



- ⊕ **Konzentrations- und Reaktionsförderung, kleiner Wettkampf**



- ⊕ **Beruhigung, Entspannung, Lockerung, Körpererfahrung und -wahrnehmung**
- ♣ **Einsatz von Entspannungsmusik**
- ♣ **Aus dem festen und sicheren Stand können isolierte Arm- oder Beinbewegungen mit und ohne Gewichtsverlagerung durchgeführt werden. Alle drei Raumdimensionen sollen Berücksichtigung finden.**

**Autor:
Jörn Uhr-
meister**