

„Verflixte“ Koordination

Rund um den Tennisball

Vorbemerkungen/Ziele

Der Tennisball ist ein billiges und einfaches Spiel- und Sportobjekt. Wegen seiner geringen Größe und Griffbarkeit eignet sich der Tennisball sehr gut für die Schulung koordinativer Fähigkeiten.

Ziel dieser Stunde soll es sein, den Tennisball in eine Fitnessstunde zu integrieren, um alleine und zu zweit kleine Kunststücke bzw. eine Choreographie nach Musik zu gestalten.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Jugendliche und Erwachsene

Material: Musikanlage, Musik, Tennisbälle (alternativ: Jonglierbälle), Aufgabenzettel mit dem Tennisball, Matten

Ort: Halle

07/03

Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- = Organisation

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- „Lauf-Wurf-Mix“
- Auf den Hallenboden werden verschiedene Aufgabenzettel mit dem Tennisball (TB) ausgelegt. Jede/r TN ist in Besitz eines TB.

Die TN laufen/gehen zur Musik kreuz und quer durcheinander. Bei Musikstopp laufen/gehen sie zu einem Aufgabenzettel und versuchen, die gestellte Aufgabe auszuführen.

Beispiele für Aufgaben:

- Hochwerfen des TB unter einem Bein und Fangen mit der anderen Hand
- TB um den ganzen Körper von oben nach unten und zurück kreisen lassen
- TB hinter dem Rücken halten, über Kopf nach vorne werfen und fangen
- TB von hinten mit einer Hand rechts/links über eine Schulter werfen und fangen
- Wurf des TB über Kopf nach hinten und hinter dem Rücken fangen
- TB mit der rechten/linken Hand so hoch wie möglich werfen und mit der gleichen Hand fangen, ohne dabei die Ausgangsposition zu verändern
- Aus dem Sitz den Ball hochwerfen und im Stand fangen

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- „Übungen zu zweit“
- Die TN bilden Paare (A und B) und stehen sich gegenüber. Jede/r TN hat einen TB.
- A und B werfen sich gleichzeitig die TBs zu und fangen (mit beiden Händen bzw. rechte/linke Hand)
- A hat in der rechten und linken Hand je einen TB und wirft beide TBs gleichzeitig B zu, der/die mit je einer Hand einen TB fängt
- A steht mit dem Rücken zu B, dann werden die TB hintereinander über die Schultern nach hinten geworfen und von B gefangen.

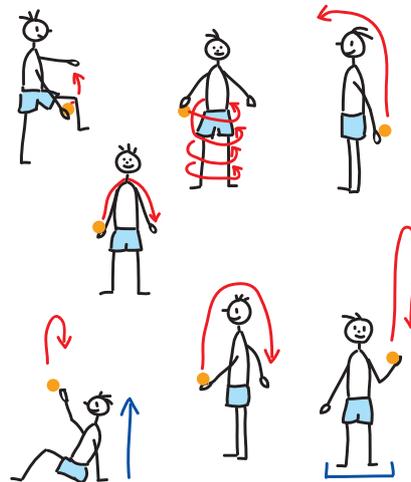
Weitere Kunststücke mit den TB werden von den Partner/innen selbstständig ausprobiert und nach einer kleinen Übungsphase den übrigen TN demonstriert.

Absichten / Gedanken

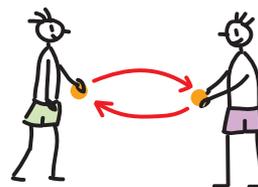
- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Die TN machen sich auf verschiedene Art und Weise mit dem Tennisball vertraut. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems unter Einbezug koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion, Anpassung, Orientierung, usw.)

➤ Pro Zettel eine Aufgabe



- Schulung und Vertiefung koordinativer Fähigkeiten, Vorbereitung kooperativer Einstellung, Förderung kreativer Eigenschaften



➤ Der/die ÜL kann weitere konkrete Kooperationsideen vorgeben: Prellen, Zusatzaufgaben während der Flugphase, Einbezug der Hallenwand usw.





**Autor:
Manfred
Probst**

Stundenverlauf / Inhalte

● „Tennisball und Musik“

- Die TN stellen sich im Kreis oder in Blockaufstellung auf.

Der/die ÜL demonstriert zur Musik rhythmische Beinbewegungen bekannter Aerobicfiguren, die von den TN nachgemacht werden. Zu diesen Beinbewegungen wird der Tennisball auf verschiedene Art und Weise mitbewegt.

Beine

- (1) Knie anheben – knee lift
- (2) Pendelschritt – step touch
- (3) Fußspitze seitlich auftippen– side tip
- (4) Doppelpendelschritt – double step touch
- (5) Fuß locker nach vorne kicken – low kick
- (6) 4 Schritte vor/rück gehen
- (7) Hampelmann – Jumping Jack

Tennisball-Armbewegungen

- zu (1) TB unter das Knie führen und mit der anderen Hand übernehmen
- zu (2) TB vor der Hüfte bzw. hinter der Hüfte mit der anderen Hand übernehmen (im Wechsel)
- zu (3) TB zunächst zur Gegenschulter, dann zur Hüfte hinab führen und dort mit der anderen Hand übernehmen
- zu (4) auf der Zählzeit 4 den TB auf den Boden pressen und fangen, Handwechsel
- zu (5) TB mit einer Hand halten und mit Daumen bzw. Zeigefinger der anderen Hand schnipsen, Handwechsel
- zu (6) auf der Zählzeit 4 den TB hochwerfen, in die Hände klatschen und fangen
- zu (7) TB aus der Seithalte über Kopf reichen und mit der anderen Hand übernehmen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● „Tennisball-Choreographie“

- Je zwei TN stehen sich gegenüber und fangen gemeinsam an, folgenden Bewegungsablauf durchzuführen:

- Beine*
- 4x Knie anheben im Wechsel
 - 4x Seit Tip re und li Fuß im Wechsel
 - 4x Pendelschritt (2 x nach re, 2x nach li)
 - 4 Schritte zurück, 4 Schritte vor

Der *Tennisball* wird wie oben beschrieben „gespielt“, wobei bei der letzten Bewegung, (beim Aufeinander-zu-Bewegen) sich die Paare die Bälle gegenseitig zuspielen und fangen, bevor die Choreographie wieder von vorne beginnt.

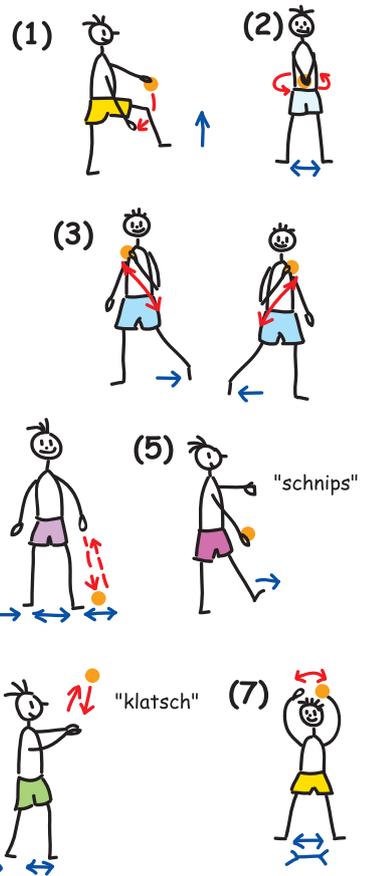
AUSKLANG (10 Minuten)

● „Tennisball-Massage“

Ein/e Partner/in liegt bäuchlings auf einer Matte, der/die andere Partner/in massiert mit kreisenden Bewegungen mittels des TB links und rechts der Wirbelsäule den Rücken; Rollenwechsel nicht vergessen!

Absichten / Gedanken

- Förderung der Ausdauer und Beine-Arme-Koordination sowie der Rhythmusfähigkeit
- Musik sollte anfangs nicht schneller als 120 bpm (Schläge pro Minute) sein.
- Bein- und Tennisball-Armbewegungen erst getrennt und dann zusammen üben.



- Förderung der Kooperation und Koordination

- Zunächst den Bewegungsablauf einzeln einstudieren und dann in der beschriebenen Form mit Partner/in durchführen

- Mentale und sensitive Erholung/Entspannung

