



Schuldienst Rottal

Psychomotorik

Oberdorf 5, 6018 Buttisholz

Telefon 041 928 04 24

pmt@schuldienstrottal.ch

Ballfertigkeiten

Fertigkeiten wie Werfen, Fangen, Passen, Prellen oder Schlagen sind grundlegende Voraussetzungen für viele Spiel- und Sportaktivitäten, welche im Alltag der Kinder allgegenwärtig sind. Neben der Förderung der Sozialkompetenz werden unter anderem die Orientierungs-, Reaktionsfähigkeit und die Koordination gefördert, was zu einer Verbesserung der allgemeinen Geschicklichkeit führt.



Spielideen

- Spiele mit Wasserballons
- Kissen-schlacht
- Kieselsteine in Gewässer werfen, auf einen grösseren Stein oder Baum zielen
- Seifenblasen fangen
- Spielen mit einem Luftballon (möglichst lange in der Luft halten, einander zuwerfen, etwas treffen)
- Volleyball, Fussball, Ping-Pong / Tischtennis, Tennis, Frisbee, Basketball, Federball (Variation: Luftballon oder Ball benutzen), Boccia, Kegeln
- Mit Rollen / Werfen verschiedene Dinge umschiesen (Bsp. Büchsen, Pet-Flaschen, Kegeln), Werfen auf eine Zielscheibe (Bsp. Klettwurfspiel), Bälle in einen Korb werfen
- Sitzball, Brennball und andere Ballspiele

- Ball prellen: verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, z. B. beidhändig, mit einer Hand, links und rechts abwechseln, an die Wand prellen, auf einer Linie prellen, einander zu prellen usw.
- Werfen / Fangen mit unterschiedlichen Materialien: Kissen, Plüschtiere, Chiffontücher, Schaumstoffbälle, Tennisbälle, Gymnastikbälle, eigens hergestelltes Flugobjekt, Igelbälle, Bohnensäckchen, Softball usw. (Idee: eine Aufgabe dazu erfinden, z.B. bei jedem Wurf ein Tier sagen; so viele Male werfen / fangen wie man alt ist; Objekt hochwerfen, 1x klatschen und dann wieder fangen)

Zur Vereinfachung benutzen Sie Objekte, die gross sind (Bsp. Kissen), lange in der Luft bleiben (Bsp. Luftballon) oder gut greifbar sind (Bsp. Stachelball). Suchen Sie gemeinsam mit den Kindern nach Variationen und neuen Ideen, sodass die Kinder motiviert bleiben.

Literaturtipps

Friedl, J. (2005). Das Ballspiele-Buch: Rollen, werfen, fangen, zielen-Ballspiele mit Kindern für alle Gelegenheiten.

