

Bewegungspäckchen mit dem Wasserball 🎈

(mit und ohne Wasser ein Spaß für die ganze Familie)



Balanciere den Ball → auf dem Kopf, mit der Nase, im Nacken, auf einem Finger, der ausgestreckten Hand, dem Ellenbogen, auf dem Knie, auf dem Fußrücken, ...

Variante: → versuche den Ball so lange als möglich mit den Körperteilen zu balancieren (fällt er vom Kopf, lass ihn über die Schulter zur Hand, zum Knie oder Fuß gleiten) wer schafft es länger (z.B. Mama, Opa, der Bruder oder du selbst, ...)



© www.ClipartsFree.de



© www.ClipartsFree.de

Werfen

- hochwerfen – fangen (steigere dich in der Höhe)
- hochwerfen – 1 x klatschen – fangen (steigere dich in der Anzahl des Klatschens)
- hochwerfen – drehen – fangen (steigere dich, indem du gleichzeitig klatschst)

→ zuwerfen mit einem oder mehreren Partnern (im Kreis stehend oder in Dreier-Linie)

Variante: → Namen des Fängers vorher zurufen, Spiel „verliebt, verlobt, verheiratet“, „Schweinchen in der Mitte“, ...

→ Partner steht rücklings zum Werfenden und fängt nach Zuruf

→ Ball auf der ausgestreckten flachen Hand dopsen lassen (zähle die Anzahl und steigere)

Rollen

- rolle den Ball durch die Gegend, ohne andere Gegenstände oder Personen zu berühren; Rolle mit der Hand, dem Kopf, dem Fuß, ... (bewege dich im Vierfüßergang auf Händen und Füßen, kleinere Kinder auf den Knien)



© www.ClipartsFree.de

→ rolle den Ball im Sitzen mit den Händen um die ausgestreckten Beine herum ohne die Beine zu knicken (das kann ganz schön an der Beinmuskulatur ziehen)

Kombiniere **Kraft und Geschick**

→ lege den Ball im Sitzen auf die ausgestreckten Beine zu den Füßen, hebe die Beine an, der Ball rollt zur Hüfte, stütze dich hoch, der Ball rollt zurück, (wiederhole mehrfach)

→ klemme den Ball im Sitzen zwischen die ausgestreckten Beine und hebe ihn über einen Gegenstand, wiederhole dies 10 x ohne den Gegenstand umzustoßen (achte auf einen geraden Rücken, stütze dich mit den Händen ab)

→ klemme den Ball im Liegen (bäuchlings) zwischen die ausgestreckten Arme und hebe ihn über einen Gegenstand oder gedachte Hürde von links nach rechts, wiederhole dies 10 x (kneife die Pobacken fest zusammen)

→ auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, Ball wird mit ausgestreckten Armen hinter dem Kopf gehalten und vom Boden zu den Knien geführt (wiederhole 10 x)

Einige Übungen sind knifflig, gebt nicht gleich auf, steigert die Zeit und Anzahl.

Sicher habt ihr auch noch eigene Ideen.

Gebt uns gerne Rückmeldungen in Wort und/oder Bild.

Viel Spaß, euer Kinderturnteam



© www.ClipartsFree.de