

Bewegungsideen für Zuhause mit dem Ball

Wir haben die Bewegungsanregungen für dich zusammengestellt:



Hinweis: Die nachfolgenden Spiele eignen sich dazu im Freien zu spielen.

Aufgaben mit dem Ball

Spiel: Das Kind nimmt einen Ball. Das Elternteil gibt folgende Aufgaben:

- Schaffst du es, den Ball auf der Hand zu balancieren?
- Setz dich auf den Boden. Schaffst du es, den Ball um dich herum zu rollen?
- Schaffst du es, den Ball so oft nach oben zu werfen wie alt du bist?
- Schaffst du es, mit dem Ball ein Ziel zu treffen? Z.B. ein Baumstamm etc.
- Schaffst du es, den Ball auf den Boden zu prellen und wieder aufzufangen.



Variationen: Es können eigene Bewegungsaufgaben überlegt werden.

Im Auftrag von



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Gründer
Sparda-Bank Baden-Württemberg eG
Badischer Turner-Bund e.V.
Schwäbischer Turnerbund e.V.

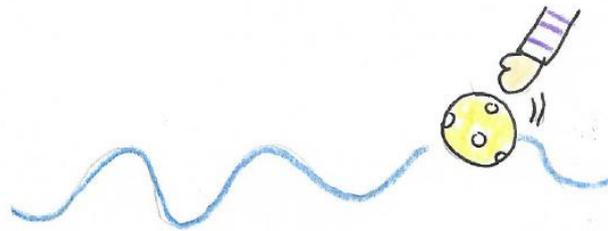
Linien rollen

Vorbereitung: Dieses Spiel sollte im Freien gespielt werden. Das Kind malt mit Kreide eine Linie auf den Boden. Das kann eine gerade, gezackte, oder gewellte Linie sein.

Spiel: Das Kind nimmt den Ball und rollt diesen mit der Hand auf der Linie entlang.

Variation: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Es können Formen auf den Boden gemalt werden (z.B. Kreis, Spirale etc.), die „abgerollt“ werden sollen.
- Die Aufgaben können auch mit dem Fuß durchgeführt werden.



Wettrennen gegen den Ball

Spiel: Das Kind stellt sich neben seine Mama/ seinen Papa. Diese/r rollt den Ball nach vorne. Das Kind rennt dem Ball hinterher und versucht den Ball einzuholen, bevor dieser an einer vorher festgelegten Markierung ist.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Das Kind versucht den Ball einzuholen und lässt den Ball dann durch seine gegrätschten Beine rollen.
- Das Kind versucht den Ball mit dem Popo zu stoppen.
- Das Kind darf den Ball rollen und das Elternteil versucht ihn einzuholen.

Vorsicht: Die Rollgeschwindigkeit des Balles sollte an das Alter des Kindes angepasst sein.



Im Auftrag von

„Mama fangen“

Spiel: Das Kind hat den Ball und versucht mit dem Ball sein Elternteil zu berühren bzw. es ab zu werfen. Dazu rennt das Elternteil vom Kind weg. Dieses immer hinter dem Elternteil her. Hat es das Kind geschafft, findet ein Rollentausch statt und das Kind ist der „Gejagte“.

Vorsicht: Gerade bei älteren Kindern sollte vorher die Regel aufgestellt werden, dass man nur leicht werfen darf und nicht am Gesicht getroffen werden darf.



Im Auftrag von



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Gründer
Sparda-Bank Baden-Württemberg eG
Badischer Turner-Bund e.V.
Schwäbischer Turnerbund e.V.