

Rhythmik-Einheit: Alles mit dem Ball

Vorbereitung:

- für jedes Kind einen Ball
- Rahmentrommel
- Bank und Reifen

1. Begrüßungslied

Wo ist der/die xxx? Wo ist der/die xxx?

Da ist er/sie! Da ist er/sie!

Sei Herzlich willkommen! Sei herzlich willkommen!

Guten Tag. Guten Tag

2. Aufwärmspiel

Kinder laufen im Kreis-Tamburinbegleitung, so viele Bälle wie Kinder da sind in den Raum rollen. Kinder dürfen beim Laufen, Gehen, Hüpfen die Bälle nicht berühren

3. Spiel ausdenken

Jedes Kind sucht sich einen Ball und darf sich sportliche Übungen ausdenken (Kinder können experimentieren, Erzieherin merkt sich die Übungen, lässt einzelne Kinder demonstrieren und wiederholt mit allen Kindern -> Gefahren erklären!

4. Ballwurf

Kinder werfen von einer Seite (auf Trommelschlag) den Ball in den Raum und versuchen, ihn wieder einzufangen. (Übung wiederholen, Wurftechniken ändern: beidhändig, von oben, von unten,...)

5. Zielwerfen

Zielwerfen, zum Beispiel - über Balken (Bank, Seil) - durch Reifen
Ball an eine Wand werfen, fangen, Ball hochwerfen und fangen (Wurftechniken!)

6. Partnerübungen

- Strecksitze, Ball zurollen,, dabei Abstände nach und nach vergrößern.
- Strecksitze, Ball mit dem Fuß bzw. den Füßen stoßen
- Grundstellung, zuwerfen und fangen
- Ball um sich herum-rollen
- Rollen des Balles mit dem Fuß

7. Im Kreis

- Ball in Reifen werfen
- zum Nachbarn mit beiden Händen hinter dem Rücken weitergeben
- über die Köpfe weitergeben
- durch die angewinkelten Knie rollen
- Ball außen herum um den Kreis rollen
- Ball durch angewinkelte Knie rollen
- Ball liegend und sitzend mit Füßen heben
- Ball am Bauch liegend mit Händen heben und gegenseitig zurollen
- Entspannungsübung, z.B. Ballmassage

8. Ball-Ausscheiden:

Die Kinder laufen bei Musik herum; die Kinder geben den Ball immer weiter. Musik stoppt: wer gerade den Ball in der Hand hält scheidet aus

9. Spiel: Bälle einsammeln!

Erzieherin spielt gegen die Kinder. Die Bälle sind in einem Behälter (Kasten oder Karton). Die Erzieherin muss die Bälle herauswerfen, die Kinder müssen die Bälle wieder hineinwerfen oder -legen. Die Erzieherin ist Sieger, wenn der Behälter leer ist. Die Kinder sind Sieger, wenn die Erzieherin es nicht schafft. (Die Rolle der Erzieherin kann auch von zwei Kindern übernommen werden).

10. Abschlusskreis,

Lied: Wir gehen jetzt im Kreise; Abschlusslied: Alle Leut`