

pivot BAG für den Kindergarten

Inhalt: 2 Bälle, 2 Paar Socken, Luftballons, Traubenzucker, Flyer, Infokarte

In diesem Blogbeitrag spreche ich alle Leser und Leserinnen mit dem in unserem Sport üblichen „Du“ an, denn Handballer:innen verbindet die Leidenschaft zur „schönsten Sportart der Welt“, gleichgültig in welcher Halle und in welcher Situation wir uns begegnen.

Herzlichen Glückwunsch! Dir wurde eine **pivot-BAG** übergeben oder sie wurde deiner Kindergruppe zur Verfügung gestellt.

Der Inhalt kommt dir vielleicht ungewöhnlich vor, denn Handbälle suchst du hier vergebens. Für Vorschulkinder im Kindergarten hat der Spaß und Erfolg im Umgang mit Wurfobjekten oberste Priorität. Die unterschiedlichen Lernerfahrungen helfen später in Ballsportarten, die spezifischen Anforderungen schnell erlernen zu können.

Die Socken sind unterschiedlich gefüllt. Dadurch verändert sich die Haptik beim Greifen der Socke. Sie haben deshalb auch unterschiedliche Flugeigenschaften, wenn sie geworfen werden. Das Fangen verlangt eine jeweils angepasste Motorik und Geschicklichkeit (Koordination).

Die Luftballone werden nicht voll aufgeblasen, damit sie gut greifbar sind und bei den Übungen nicht gleich platzen.

Die nachfolgenden Übungen für die Spielobjekte sind nach didaktischen Grundsätzen des Lernens aufgebaut.

Vom Leichten zum Schweren und vom Bekannten zum Unbekannten.

Übungsmodule für Vorschulkinder

Der Schwerpunkt liegt in diesem Alter auf dem Ausprobieren und Erfahrung sammeln, weniger auf dem gemeinsamen Spiel. Kleine Wettkämpfe passen immer. Lob und Anerkennung sind ganz wichtig!

Wenn in einem Raum genügend Platz vorhanden ist, können kleine Stationen aufgebaut werden. Dabei geht es um ganzheitliche Angebote mit den Grundbewegungen Hüpfen, Springen, Balancieren, gezieltes Werfen und Laufen. Die Gruppe wird in kleinere Teams eingeteilt, die nur an der

zugewiesenen Station trainieren dürfen. Ein Stationenwechsel wird angekündigt. An jeder Station sollte ein Erwachsener sein, der den Kindern die Übung erklärt und auch Hilfestellung geben kann.

Sollte es in dem Raum keinen Platz für mehrere Stationen gleichzeitig geben, können die Übungsmodule auch nacheinander aufgebaut werden.

Die Gesamtzeit des konzentrierten Übens sollte mit 20-30 min beginnen und kann mit zunehmender Erfahrung ausgedehnt werden. Eine Pause zum Trinken gehört dazu. Die Übungszeit an einer Station muss den Kindern angepasst werden. Zu Beginn genügen 4 Stationen, an denen alle im Wechsel wie bei einem Zirkeltraining üben.

Ich stelle pro Spielobjekt Module ein, die untereinander in jeder Übungsstunde neu kombiniert werden können. Die Varianten sind für geübte Kinder, die Aufgaben schnell erfassen und umsetzen können. Nach einiger Zeit sollten alle auch die Varianten ausprobiert haben.

Übungsmodule mit den Softbällen

Kicken, rollen, prellen von einem Hütchen zum anderen

(4 Hütchen oder ähnliches)

Aufbau: mit 2 Hütchen eine Strecke von max 3 m begrenzen, 2 Strecken aufbauen

Aufstellung: 2-3 Kinder stehen an einer Hütchenstation, der erste hat einen Softball. Es wird parallel an beiden Hütchenstationen geübt.

Das erste Kind dribbelt mit den Füßen vorsichtig den Ball bis zum gegenüberliegenden Hütchen und wieder zurück. Dann kommt das Zweite und Dritte dran.

Im zweiten Durchgang wird der Ball mit der Hand gerollt, im dritten Durchgang wird der Ball auf eine offene ausgestreckte Hand gelegt bis zum Hütchen gelaufen und zurück, ohne den Ball fallen zu lassen.

Je nach verbleibender Zeit kann der Ablauf noch einmal wiederholt werden.

Variante: mit der Hand den Ball nach vorne prellen (Rechtshänder mit rechts, Linkshänder mit links).

Wurfstation

(Reifen, Bodenmarkierungen und Wurfziele) Abstand ca 2,5 - 3 m (auf 4 m erweitern)

Wurfziele (Hütchen, andere Bälle) werden aufgebaut, stehen entweder auf dem Boden oder auf einem Kasten, einer Bank, einem Stuhl in möglichst unterschiedlichen Höhen. Entfernungen vom Abwurfpunkt (Reifen oder Bodenmarkierung) unterschiedlich, damit jeder die Chance auf einen Treffer hat.

Wer im Reifen oder auf der Bodenmarkierung steht, hat den Ball. Wenn es schon technisch möglich ist, als Rechtshänder den linken Fuß in einer Schrittstellung nach vorne nehmen und mit einer Hand werfen, Linkshänder entsprechend. Ist meist am Anfang schwierig umzusetzen. Wer damit Probleme hat, wirft wie er es kann.

Nach dem Wurf wird der Ball schnell geholt und zwischenzeitlich wirft das nächste Kind mit dem zweiten Ball.

Jeder Treffer wird gefeiert! Wer hat in der Übungszeit bei der gleichen Anzahl Würfe die meisten Treffer?

Variante: den Ball mit beiden Händen fassen, hinter dem Kopf ausholen und mit beiden Händen nach vorne auf das Ziel werfen.

Hüpfen

Immer 2 Kinder üben, dann geben sie den Ball an die anderen aus ihrer Gruppe weiter. Bis zum Stationenwechsel kommt jeder mehrmals dran.

Korrektur: „Leise springen“ (entlastet die Gelenke)

Aufgabe: den Ball zwischen die Knie klemmen und 3-7 Sprünge nach vorne machen, ohne den Ball zu verlieren. Wer schafft 7 Sprünge?

Variante: Ball zwischen die Füße klemmen

Übungsmodule mit den gefüllten Socken

Balancieren

(Bank, Bodenmarkierungen, Reifen)

Aufbau: Bank mit der breiten Seite nach oben oder eine Strecke von 3 m mit Bodenmarkierungen auslegen oder 4-5 Reifen hintereinanderlegen

Aufgabe: mit der Socke auf dem Kopf über die Bank, auf den Bodenmarkierungen oder über die Reifen laufen. Die Socke darf nicht runterfallen. Notfalls schnell festhalten, zurechtlegen und weiter machen.

Variante: Socke ins Genick legen, dazu etwas nach vorne gebeugt laufen. Arme seitlich wie Flügel halten.

Fangen

Jedes Kind hat einen Socken, wirft ihn vor sich nach oben, setzt sich schnell auf den Boden und fängt ihn wieder auf. Die Socke darf den Boden nicht berühren. Wer schafft das?

Socken wechseln und die Aufgabe ebenfalls mehrmals durchführen.

Variante: auf dem Boden sitzend die Socke hochwerfen und im Stehen auffangen. Socken wechseln.

Gezieltes Werfen in einen umgedrehten Kasten, offenen Karton

Aufbau: 2 Kästen oder 2 Kartons in ähnlicher Größe in unterschiedlichem Abstand zu einem Abwurfpunkt (Bodenmarkierung/Reifen) aufstellen.

Aufgabe: das erste Kind in der Reihe hat alle Socken und versucht diese in einen Kasten oder Karton zu werfen. Wer schafft es, mit allen Socken zu treffen?

Die Socken werden schnell geholt und das Zweite darf mit allen Socken werfen. Jeden Treffer feiern!

Luftballons

Mit Luftballons gibt es viele Bewegungsaufgaben, die sicher schon bekannt sind.

Die vorgestellten Übungsmodule sind Kombinationen mit anderen Kleingeräten oder eine Partnerübung.

Luftballons mit Bänken oder Kästen

Aufbau: eine Bank oder 2 Kästen aufstellen, 2 Luftballone bereithalten.

Aufgabe: Über die Bank balancieren/auf den Kasten steigen und wieder ab und zurück – gleichzeitig mit den Händen den Luftballon leicht hochschlagen. Er darf während der Übung den Boden nicht berühren. Auf der Bank können 2 üben, wenn es eine lange Bank ist. Sonst kommt einer nach dem anderen an die Reihe. Bei den Kästen können 2 Kinder parallel üben und dann die Luftballons an die nächsten weitergeben.

Variante: gleiche Übung, der Luftballon darf nur mit den Handrücken hochgeschlagen werden.

Werfen und Fangen zu zweit

2 Kinder haben einen Luftballon und stehen ca 2 m auseinander und schauen sich an.

Der Luftballon kann mit beiden oder mit einer Hand anderen Kind geworfen werden. Dieses fängt ihn mit beiden Händen auf und wirft ihn zurück.

Der Luftballon wird mit dem Fuß zum anderen Kind gekickt, dieses ihn fängt und kickt ihn zurück.

Spaß macht die Übung, wenn in dem Ballon ein runder kleiner Klotz/Reis/Sand ist und er deshalb andere Flugeigenschaften hat.

Variante: Während der Übung nur auf einem Bein stehen oder hüpfen. Bein wechseln.

Zum Abschluss kleine Staffelspiele, die allen Spaß machen und schon eine Vorstufe für Wettkampfs Spiele mit 2 Mannschaften sind. Am Anfang kann das noch sehr chaotisch sein, weil manche Kinder nicht abwarten können, bis sie dran sind. Hier hilft nur Geduld und Übung bis alle den Ablauf gelernt haben.

Jede Staffel zunächst als Probewettkampf ohne Wertung üben. Wenn der Ablauf geklärt ist, 2 Durchgänge einplanen. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst die Aufgabe erledigt hat.

„Socken-Transport“

Aufbau: für zwei Mannschaften je 2 Hütchen im Abstand von 3-4 m so aufstellen, dass die Kinder parallel laufen. Jede Mannschaft hat einen Socken.

Es werden zwei gleichgroße Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft steht hintereinander in einer Reihe an „ihrem“ Hütchen (Startpunkt). Das erste Kind hat den Socken.

Aufgabe: mit der Socke um das gegenüberliegende Hütchen laufen und zurück. Die Socke dem Zweiten übergeben, das erst loslaufen darf, wenn es die Socke hat. Die Socke nicht werfen! Dann hinten an die Gruppe anstellen. Wenn jedes Kind einmal gelaufen ist, ist das Wettspiel fertig. Den Sieger loben und feiern!

Variante: Statt dem Socken den Ball tragen oder einen Luftballon mit beiden Händen über dem Kopf haltend transportieren.

2. Variante: der Ball wird mit der Hand zum Hütchen hin gerollt und zurückgetragen. Dieser Aufgabenwechsel erfordert schon ein gutes Verständnis des Wettspiels.

„Känguru/Hasen/Frosch-Staffel“

Aufbau: siehe oben, der Abstand zwischen den Hütchen nur ca. 2 m

Aufgabe: den Softball zwischen die Beine klemmen und bis zum Hütchen und zurück hüpfen (oder zurücklaufen und den Ball tragen). Dann den Ball dem nächsten Kind übergeben. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst mit allen Kindern die Aufgabe gelöst hat!

