

INSPIRATION FÜR ZU HAUSE

SPORTSTUNDE MIT DEM LUFTBALLON

Mit den Spiel- und Übungsformen könnt ihr die Koordination eurer Kindern fördern. Die einzelnen Spiel- und Übungsformen könnt ihr auch getrennt durchführen. Probiert einfach nach Lust und Laune aus. Vielleicht habt ihr weitere Ideen.

Luftballons sind eines der schönsten Spielzeuge für Kinder. Sie regen eure Kinder direkt zum Ausprobieren an. Dadurch dass der Ballon relativ groß und leicht ist, bekommen eure Kinder sofort Erfolgserlebnisse, die die Kinder selbstbewusster machen.



LUFTBALLON TANZ

EIGNET SICH GUT ZUM AUFWÄRMEN

mit Musik

Viele bunte Luftballons (nicht aufgepustet) im Raum verteilen. Mit Musik im Hintergrund sollen die Kinder durch den Raum laufen/ tanzen. Bei Musikstopp wird eine Farbe genannt. Die Kinder müssen einen Luftballon in dieser Farbe suchen und hochhalten. Variation: Mit Zahlen: Zum Beispiel bei „Rot 2“ müssen zwei rote Luftballons zusammen hochgehalten werden.

Sollten nicht genügend Ballons zur Hand sein, können zusätzlich noch Wäscheklammer verwendet werden.

ÜBER DIE HECKE

EIGNET SICH GUT ALS ABSCHLUSS

2-3 Stühle werden als Trennung in der Mitte des Raumes aufgestellt. Ziel des Spieles ist es die Luftballons, so schnell wie möglich, über die Hecke, in den Nachbargarten zu Werfen/ Schlagen. Wer am Ende weniger Bälle auf seiner Seite hat, hat gewonnen. Stellt euch am besten einen Timer von 2 Minuten.

Tipp: Mehrere kurze Runden durchführen. Alternative zu den Stühlen: ein Seil durch den Raum spannen und eine Decke darüber hängen. Dadurch sind eure Kinder gezwungen mehr in die Höhe zu spielen (Zielspiel: Volleyball)

ÜBUNGSFORMEN MIT DEM LUFTBALLON

Hauptteil

Jedes Kind bekommt einen Luftballon. Kinder zunächst ausprobieren lassen, bei Bedarf Tipps geben und die Übungen vormachen.

Den Luftballon...

- mit der rechten/ linken Hand hochspielen
- mit einem Finger hochspielen
- mit dem Ellenbogen hochspielen
- mit der Faust hochspielen
- mit dem Kopf hochspielen
- mit dem Ohr hochspielen
- mit dem Knie hochspielen
- als Fussball am Boden dribbeln
- mit dem Fuß hochspielen (Hochschüsse)
- mit dem rechten und linken Fuß spielen
- auf der Hand balancieren
- auf dem Handrücken balancieren
- auf dem Unterarm balacieren
- auf dem Finger balancieren
- auf dem Kopf balancieren
- auf der Nase balancieren
- mit gefalteten Händen hochspielen (Baggerschlag)
- von oben Spielen (Schmetterschlag)

PARTNERÜBUNGEN

Hauptteil

Pro Paar ein Luftballon. Die restlichen Ballons zur Seite legen.

Den Luftballon...

- im Stehen zuspieren
- im Sitzen zuspieren
- mit einem Schläger zuspieren
- zwischen die Partner einklemmen (Bauch, Rücken, Stirn) und durch den Raum bewegen