



Paarweise mit dem Overball (Redondoball)

Spiel- und Übungsformen rund um die Koordination

Vorbemerkungen/Ziele

Koordinative Fähigkeiten spielen bei vielen Sportarten eine große Rolle. Sie sind aber auch wichtig für die Alltagsbewältigung. Eine gute Koordination ermöglicht ökonomische Bewegungen und das Herz-Kreislaufsystem wird entlastet. Koordinationsschulung ist auch im Hinblick auf die Sturzprävention ein bedeutender Inhalt. „Fördern durch Fordern“ – Koordinationsübungen sollen vielseitig, abwechslungsreich und immer wieder anders gestaltet werden. Mit einem Partner/einer Partnerin lassen sich Aufgaben abwechslungsreich und interessant umsetzen und machen gemeinsam viel Spaß. Voraussetzung dafür ist, dass die TN der Gruppe sich und Partnerübungen bereits kennen (sensibler Umgang miteinander) und die TN kooperativ sind.

Stundenverlauf und Inhalte

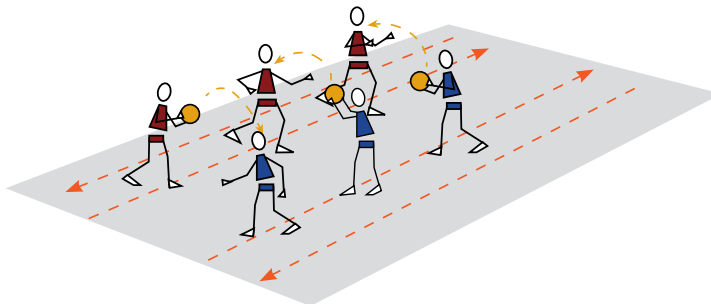
EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Wo ist mein Partner/meine Partnerin?**
- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Jedes Paar erhält einen Ball. TN A hat den Ball.

Alle TN gehen, walken, laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Signal der Übungsleitung (ÜL) bringt oder wirft TN A den Ball zu TN B. Dann setzen sich wieder alle in Bewegung bis zum nächsten Signal, bei dem TN B, dann den Ball zu TN A bringt/wirft.
Mehrere Wiederholungen

- **Zu zweit unterwegs**
- Alle Paare stehen in einer Gasse an einer schmalen Hallenseite.

Das erste Paar spielt sich den Ball fortlaufend zu und bewegt sich dabei zum anderen Hallenende. Die anderen Paare folgen. Am Ende gehen oder laufen die TN jeweils an ihrer Hallenseite ohne Ballzuspiel wieder zurück.



- **Spielen und laufen**
- Die Paare stehen sich in einer Gasse gegenüber.

TN A „spielt“ alleine mit dem Ball (werfen, fangen, prellen, gymnastische Übung ...). TN B geht/läuft vom eigenen Platz um TN A herum und zurück zum eigenen Platz.
Nach 3 Wiederholungen wechseln die TN ihre Rollen.

Rahmenbedingungen

Zeit:
60 Minuten
Teilnehmer/innen (TN):
15 Erwachsene/Ältere
Material:
Pro TN ein Overball/Redondoball (fest aufgepumpt) und einen Reifen pro Paar
Ort:
Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Erwärmung, individuelle Bewegungsart für die TN, erstes Paarspiel
- ✔ Vorsicht, wenn ein Ball nicht gefangen wird und über den Boden rollt!
- ⊙ Weitere Erwärmung
- ⊙ Schulung von Orientierung, Reaktion, Anpassung
- ✔ Ausreichend Abstand zwischen den Paaren lassen.
- ✔ Nur auf dem „Hinweg“ den Ball zuspielen!

- ⊙ Freie Bewegungsform mit dem Ball
- ⊙ Erwärmung, Orientierung
- ✔ Die ÜL kann Ballübungen vorschlagen. Die TN dürfen aber auch „kreativ“ sein.

Fitness
02.2014

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

☉ Alle Spiel- und Übungsformen erfolgen paarweise in der Gassenaufstellung.

● Ballprobe

Die Paare spielen sich den Ball auf verschiedene Weise zu:

- mit beiden Händen
- rechte/linke Hand im Wechsel
- von oben (Fußballeinwurf), von unten, seitlich
- zurollen (kegeln)
- unter einem Bein durchwerfen
- usw.

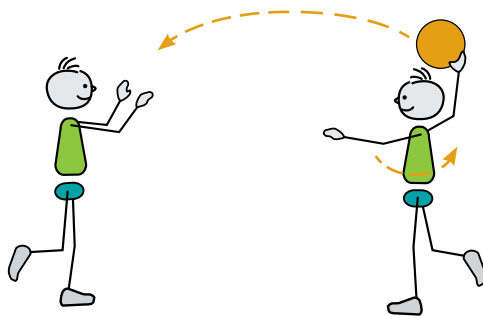
● Balltanz

TN A prellt den Ball. TN B nimmt den Rhythmus auf:

- bei jedem Prellen in die Hände klatschen
- bei jedem Prellen mit dem Fuß aufstampfen
- die Körperbewegungen dem Prellen anpassen (hoch, tief, langsam, schnell)

● Wackelball

Beide TN stehen auf einem Bein und spielen sich den Ball zu. Vor dem Ballabspielen den Ball einmal um den eigenen Körper herumreichen. Beinwechsel



● Fliegender Wechsel

TN A „spielt“ mit dem Ball am Platz (s. „Spielen und Laufen“). TN B umrundet die gesamte Gruppe. Sobald er/sie wieder zum/zur Partner/in kommt, wirft diese/r ihm/ihr den Ball zu und macht sich ebenfalls auf den Weg.

Mehrere Rollenwechsel

● Schnapp-Ball

TN A dreht sich mit dem Rücken zu TN B. Diese/r ruft ein vereinbartes Signal (z.B. Schnapp, Hopp, Jetzt ...) und wirft den Ball ab. Sobald TN A das Signal hört, dreht er/sie sich um und versucht, den Ball zu „schnappen“ (fangen).

● Doppelball

Jede/r TN hat einen Ball.

- TN A und TN B werfen und fangen gleichzeitig.
- TN A prellt den Ball, TN B wirft den Ball. Wechsel
- TN A prellt beide Bälle gleichzeitig mehrmals hintereinander auf den Boden. TN B ist „Balljunge“.

Absichten und Hinweise

✔ Sicherheit beachten: Alle spielen in eine Richtung!

☉ Schulung von Reaktion, Anpassung, Umstellung, Steuerung und Antizipation

✔ Die ÜL regt Übungs- und Spielformen an. Die TN haben aber auch den Freiraum, andere „Wurftechniken“ auszuprobieren.

✔ Jeder TN fängt so, wie er kann!

☉ Rhythmusschulung

✔ Die erhöhte Geräuschkulisse fordert die Konzentration zusätzlich heraus.

☉ Gleichgewichtsschulung

✔ Gehen, walken, hüpfen oder laufen

☉ Schulung der Orientierungs- und Antizipationsfähigkeit

✔ Es gibt keine Richtungsangabe. Vorsicht bei Gegenverkehr!

☉ Schulung der Reaktionsfähigkeit

✔ Vorsicht bei vielen schnellen Drehungen – Schwindel möglich!

☉ Schulung von Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit

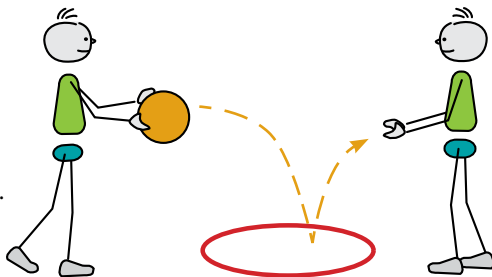
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Zielscheibe

- Jedes Paar hat eine Ball und zusätzlich eine Reifen.

Der Reifen liegt in der Mitte zwischen den TN auf dem Boden.
Beim Zuspiel den Ball in den Reifen hineinprellen.



● Reifen treiben

- Jede/r TN hat eine Ball und zusätzlich eine Reifen, der zwischen den TN auf dem Boden liegt.

Die TN versuchen, den Reifen mit dem Ball an der Reifenkante so abzutreffen, dass der Reifen über den Boden in Richtung des Partners/der Partnerin rutscht. Diese/r versucht natürlich auch, den Reifen zurück zu treiben.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Rollkur

- Im Stehen oder im Sitzen auf einer Bank hintereinander.

Die TN rollen sich gegenseitig den Rücken mit dem Ball ab.

Absichten und Hinweise

- ◎ Schulung der Zielgenauigkeit und Steuerungsfähigkeit

- ◎ Schulung der Zielgenauigkeit und Steuerungsfähigkeit

- ◎ Spielerischer Abschluss

- ◎ Entspannung, Ausgleich zur vorangegangenen Belastung

- ✔ Ggf. Einsatz von ruhiger, entspannender Musik



Fotos:
Bilddatenbank des
Landessportbundes
NRW