

Dreier-Zirkel

1. „Ballstaffette“

Stand hintereinander vor einem Basketballbrett.

Den Ball so gegen das Basketballbrett werfen, fausten oder pritschen, dass der/die nächste Teilnehmer/in den Ball direkt fangen kann. Danach hinten anstellen.

Kann der Ball auch fortlaufend, d.h., ohne Fangen, gegen das Brett ge-faustet oder gepritscht werden?

2. „Bälle wechseln“

Jede/r TN hat einen Ball. Die Bälle sollen gleichzeitig im Uhrzeigersinn weitergeworfen und gefangen werden.

Varianten:

- Abstand vergrößern
- Verschiedene Wurfarten ausprobieren
- Richtungswechsel

3. „Reifenwurf“

Eine/r TN hält einen Reifen über Kopf. Die beiden anderen TN stehen je-weils auf einer Seite. Der/die ballbesitzende Spieler/in wirft den Ball durch den Reifen, der/die andere Spieler/in fängt.

Wer den Ball geworfen hat, nimmt den Reifen, wer den Reifen gehalten hat fängt den nächsten Ballwurf usw. D.h., laufend die Positionen wech-seln!

4. „Kreisverkehr“

Alle TN stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Reifen hängt über einem Arm. Jetzt den Reifen im Uhrzeigersinn wandern lassen, ohne die Handfassung zu lösen.

Können auch mehrere Reifen gleichzeitig weiterbefördert werden?

5. „Stapp und Touch“

Gemeinsam an der Stepp-Station (bestehend aus Kastendeckeln oder Steppern) im Rhythmus aufsteigen, gegen die Hände der Partner/innen klatschen und absteigen.

Variante:

Einen anderen gemeinsamen Rhythmus entwickeln bzw. andere Bewe-gung ausführen.

6. „Reifenprellen“

Ein Reifen liegt in der Mitte auf dem Boden. Die TN stehen ca. 1 Meter vom Reifen entfernt um ihn herum. Der Ball so in den Reifen geprellt werden, dass der/die Partner/in auf der anderen Seite ihn zum/zur nächsten Partner/in prellen kann.

Varianten:

- Wer geprellt hat wechselt auf die andere Reifenseite.
- Den Ball fortlaufend prellen, von TN 1 zu TN 2 zu TN 3 zu TN 1 usw.

7. „Brückenball“

Die TN liegen in Rückenlage mit angewinkelten Beinen auf einer Matte nebeneinander, so dass sich ihre Fußsohlen auf gleicher Höhe befinden. TN 1 hält einen Ball in den Händen. Alle heben gleichzeitig ihren Oberkörper (Lendenwirbelsäule auf dem Boden lassen!) und der Ball wird an diejenige/denjenigen TN übergeben bzw. weitergereicht, dessen/deren Name genannt wird. Danach legen alle ihren Oberkörper wieder ab; usw.

8. „Seilchenschlupf“

Zwei TN (TN 1 und TN 2) halten zwei Seilchen so, dass TN 3 hindurch“schlupfen“ kann. Er/sie versucht dabei, die Seilchen nicht zu berühren. Danach wird gewechselt.

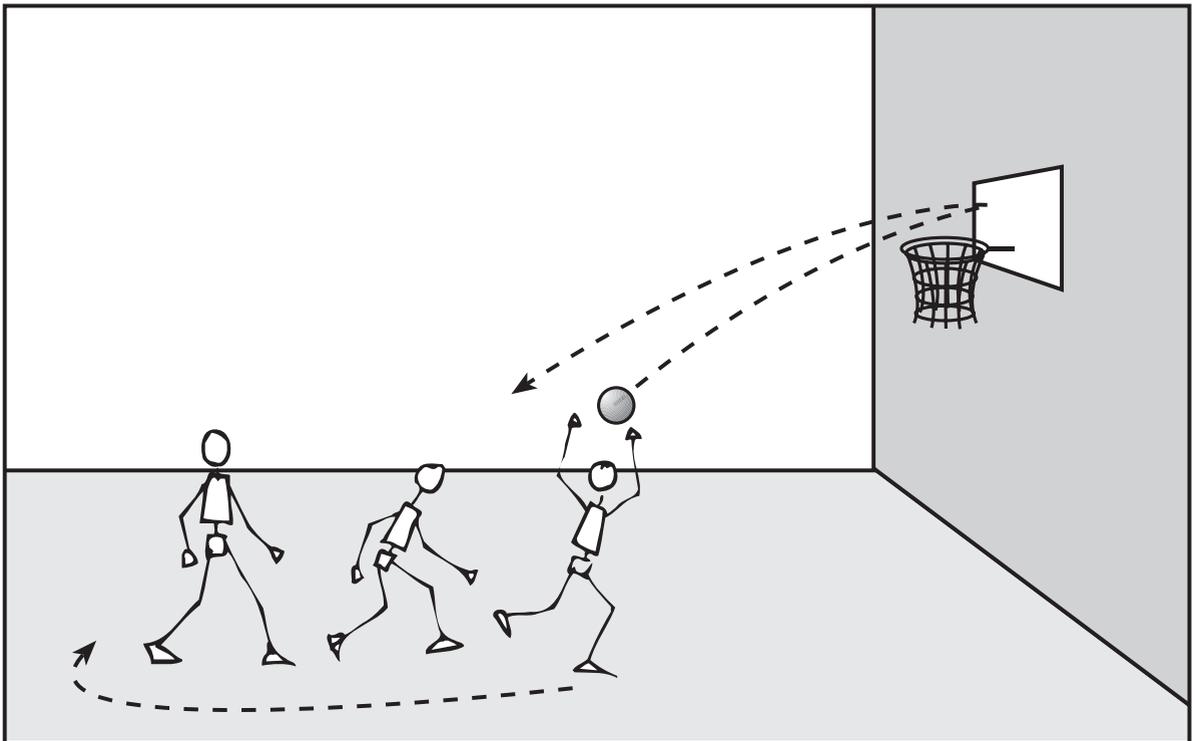
„Ballstaffette“

1

Ihr steht hintereinander vor einem Basketballbrett.

Werft, faustet oder pritscht den Ball so gegen das Basketballbrett, dass der/die nächste TN den Ball direkt fangen kann. Danach hinten anstellen.

Könnt ihr den Ball auch fortlaufend, d.h., ohne Fangen, gegen das Brett fausten oder pritschen?



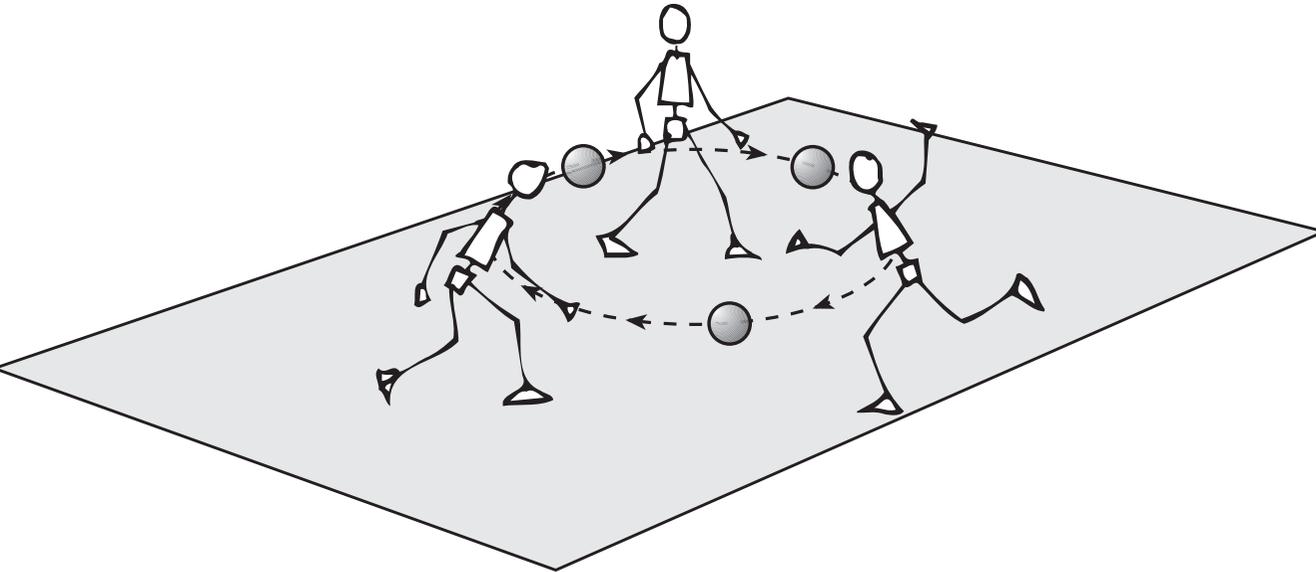
„Bälle wechseln“

2

Die Bälle sollen gleichzeitig im Uhrzeigersinn weitergeworfen und gefangen werden.

Varianten:

- ▣➔ Abstand vergrößern
- ▣➔ Verschiedene Wurfarten ausprobieren
- ▣➔ Richtungswechsel



„Reifenwurf“

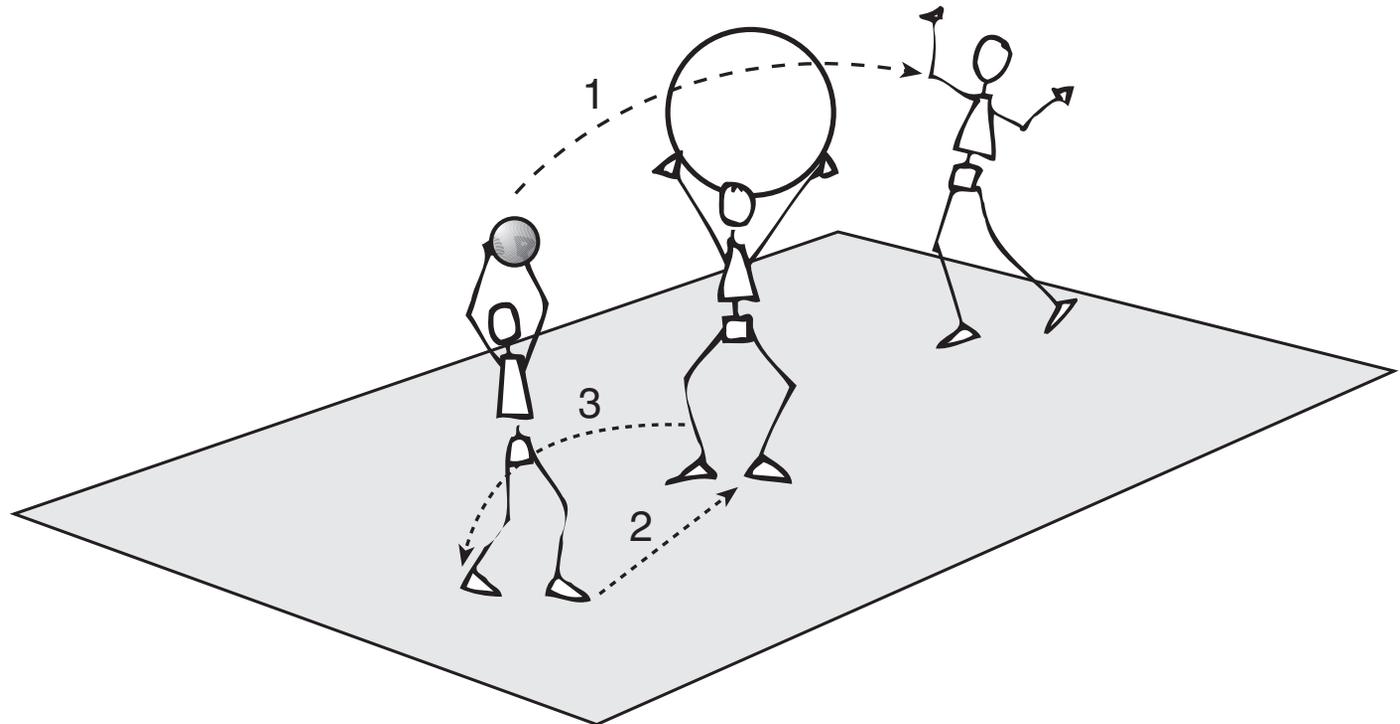
3

Eine/r von euch hält einen Reifen über dem Kopf.

Die beiden anderen TN stehen jeweils auf einer Seite des Reifens.

Der/die ballbesitzende Spieler/in wirft den Ball durch den Reifen (1), der/die andere Spieler/in fängt. Wer den Ball geworfen hat, nimmt den Reifen (2), wer den Reifen gehalten hat (3), fängt den nächsten Ballwurf usw.

Laufend wechseln!!!



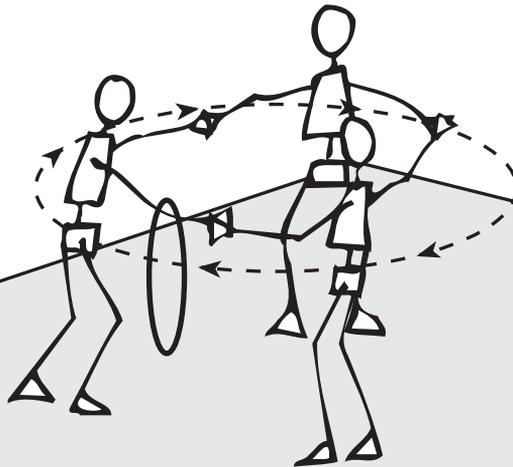
„Kreisverkehr“

4

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Reifen hängt über einem Arm.

Jetzt sollt ihr den Reifen im Uhrzeigersinn wandern lassen, ohne die Handfassung zu lösen.

Könnt ihr auch mehrere Reifen gleichzeitig weiterbefördern?



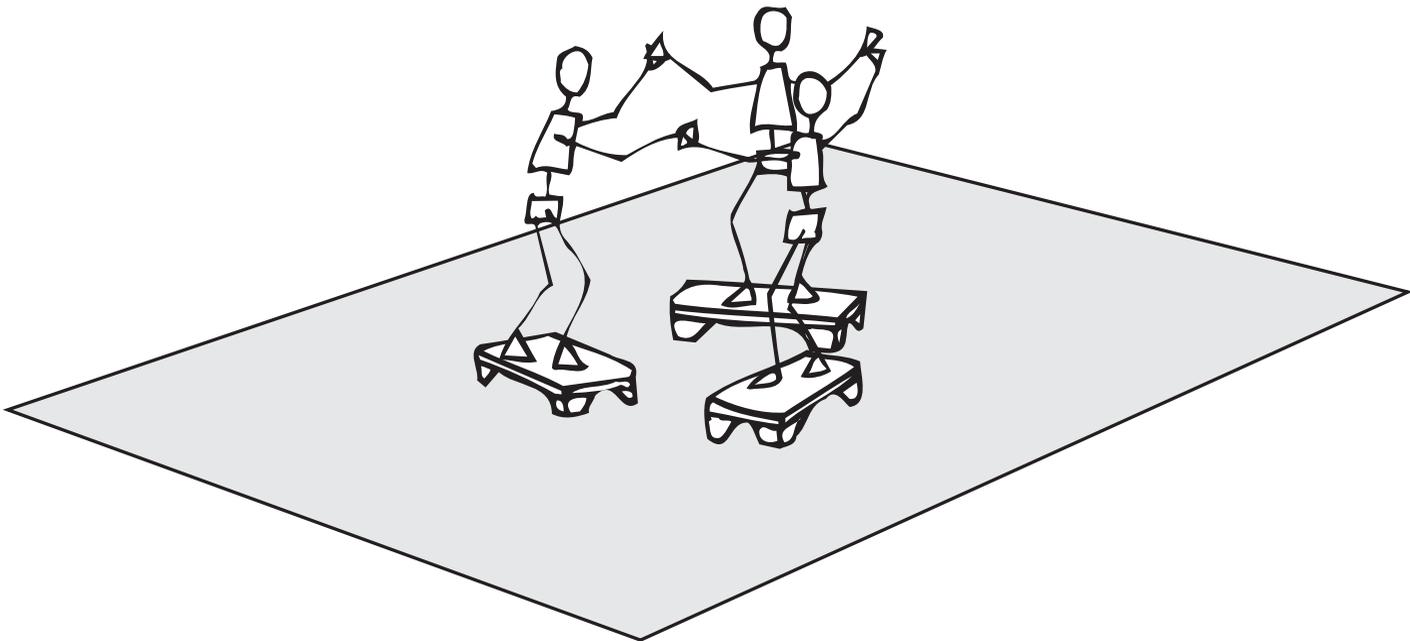
„Stepp und Touch“

5

Gemeinsam an der Stepp-Station im Rhythmus aufsteigen, gegen die Hände der Partner/innen klatschen und wieder absteigen.

Varianten:

- ▣➔ Einen anderen gemeinsamen Rhythmus entwickeln.
- ▣➔ Andere Bewegung gemeinsam ausführen.



„Reifenball“

6

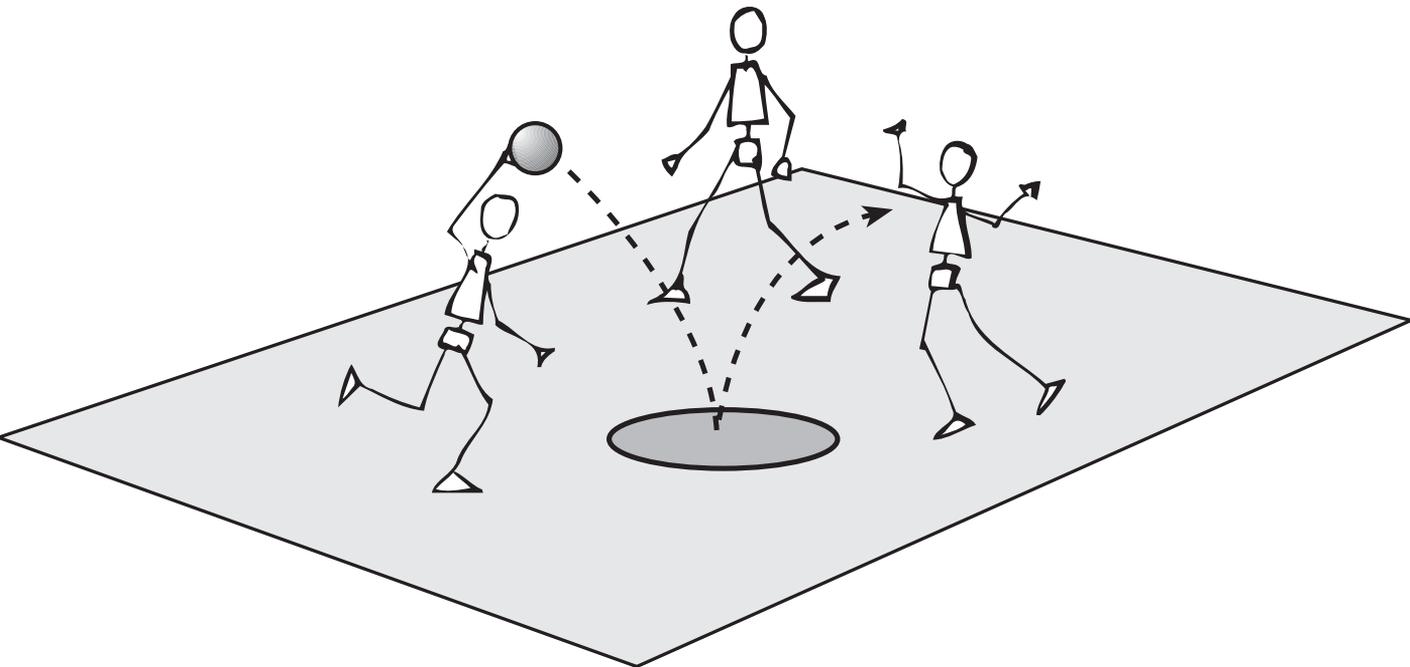
Stellt euch im Kreis auf.

Ein Reifen liegt in eurer Mitte (Abstand zum Reifen ca. 1m).

Prellt euch den Reifen jetzt so zu, dass er im Reifen aufkommt und der/die andere Partner/in zurückprellen kann.

Varianten:

- ▣ Wer geprellt hat wechselt auf die andere Reifenseite.
- ▣ Den Ball fortlaufend ohne Unterbrechung prellen.



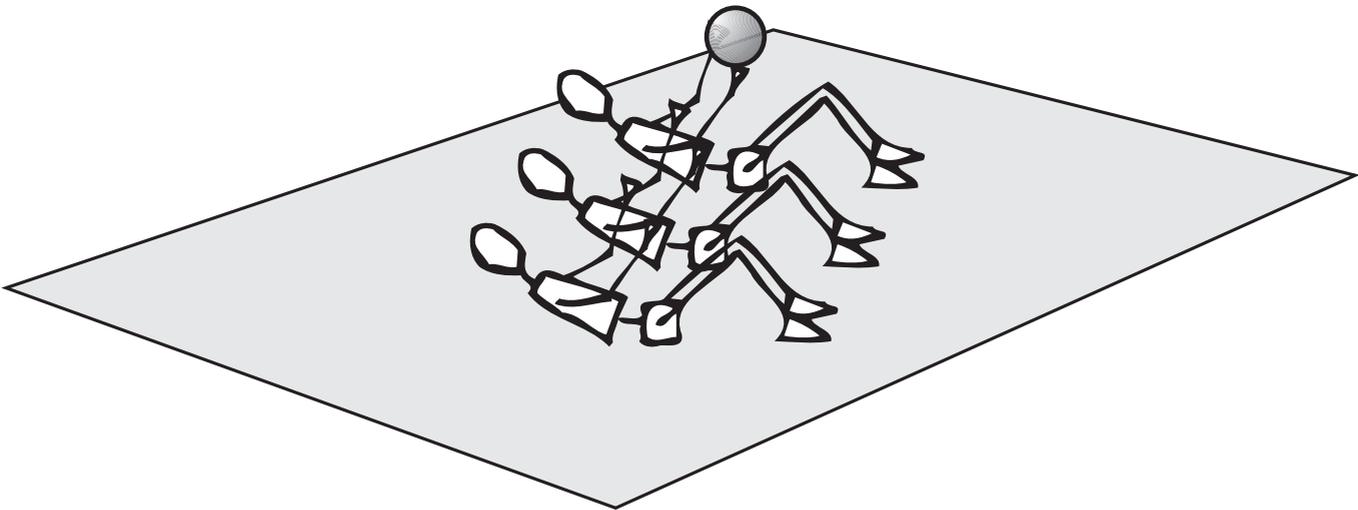
„Brückenball“

7

Legt euch mit angewinkelten Beinen auf den Rücken, so dass eure Fußsohlen auf gleicher Höhe sind. Ein/e von euch hält einen Ball in den Händen.

Alle heben gleichzeitig ihren Oberkörper (Lendenwirbelsäule auf dem Boden lassen!) und der Ball wird an diejenige/denjenigen Teilnehmer/in übergeben bzw. weitergegeben, dessen/deren Name aufgerufen wird.

Danach legen alle ihren Oberkörper wieder ab; usw.



„Seilchenschlupf“

8

Zwei von euch halten zwei Seilchen so, dass der/die 3. TN hindurch„schlupfen“ kann, ohne die Seilchen zu berühren.

Danach wird gewechselt.

