

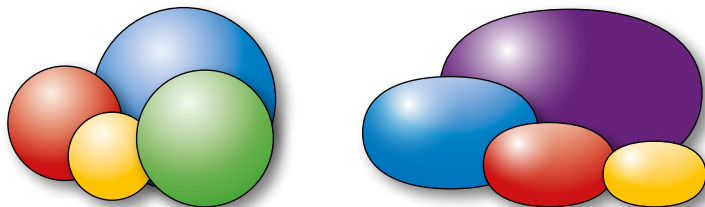


„Pezzorama“

Mit dem Pezziball gemeinsam spielen

Vorbemerkungen/Ziele

Dieser große, bunte Ball ist einfach zu verlockend – ihn auszuprobieren, mit ihm zu spielen oder sich auf ihm zu bewegen!
Der Pezziball (auch Gymnastik-, Fitness- und Physioball genannt) motiviert junge wie alte Menschen gleichermaßen und bietet dadurch ideale Voraussetzungen, gemeinsam Spiele zu entwickeln und zu variieren.
In diesem Stundenbeispiel werden eine Vielzahl an Spielimpulsen vorgestellt, die ein gutes Erprobungs- und Übungsfeld für altersangemessene Formen der Mitgestaltung und Mitbestimmung bieten.



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20–25 Minuten)

- **Kreuz und quer gerollt**
- ⊕ Die Pezzibälle sind zu Beginn in der Hallenmitte abgelegt (z. B. auf einem Schwungtuch oder zwischen Bänken).
Jede/Jeder TN nimmt sich einen Pezziball. Die Bodenlinien dienen als Struktur für die Laufwege und regulieren das Lauftempo.

„Wie lässt sich der Ball antreiben bzw. stoppen? Nutzt die Hallenlinien als Straßen.“

Die TN probieren verschiedene Möglichkeiten aus, den Ball zu rollen. Sie achten beim Linien-Rollen aufeinander (z. B. durch Ausweichen, Stoppen und/oder Änderung der Laufrichtung).

● **Störenfriede**

- ⊕ Jede/Jeder TN behält einen Ball.

„Versuche den Ball der anderen wegzustoßen, während du deinen Ball rollst (prellst) und ihn gleichzeitig schützt.“

Es gibt keine Ausscheiden. Wer den eigenen Ball verloren hat, holt ihn sich wieder und spielt weiter mit.

Variation:

- „Versuche ein Rollhindernis für andere zu werden, indem du den Laufweg anderer blockierst.“
Beispiel: sich quer auf eine Linie legen

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Mitgestaltung, Mitbestimmung, Mitverantwortung

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Mädchen und Jungen ab 8 Jahren

(Die Anzahl der Bälle begrenzt ggf. die TN-Zahl.)

Material:

Viele Pezzibälle (Gymnastik-/Fitness-/Physiobälle) in unterschiedlichen Größen, Farben und Formen z.B. Eggball),
mindestens 4 dicke Matten/Weichböden,
ggf. Bänke und Schwungtuch,
kleine Gymnastikbälle

Ort:

Sporthalle, Fitness-/Gymnastikraum

Absichten und Hinweise

- ⊕ Herzkreislauf-System anregen,
Materialerfahrung,
Ideen der TN werden als neuer Bewegungsimpuls aufgegriffen.
Unvorhergesehene Situationen werden gemeinsam gelöst.
- ✔ Sind unterschiedlich große Bälle im Angebot, bietet sich ein Ballwechsel untereinander an.
- ✔ Vor allem bei jüngeren TN können Schwungtuch bzw. Bänke („Ball-Parkplatz“) als Ruhe- und Ordnungspol eingesetzt werden.
- ⊕ Die Integration von Störimpulsen provoziert permanentes Variieren des eigenen Handelns.
Die TN üben das Ballhandling.
- ✔ Es ist darauf zu achten, dass die Laufwege (Hallenlinien) eingehalten werden.
- ✔ Ideen der TN für die Variationsaufgabe unbedingt anspielen, reflektieren und ggf. verändern.

NRW bewegt
seine KINDER!

11.2017

Stundenverlauf und Inhalte

● Das Ballchaos beherrschen!

- Jede/r TN erhält einen Ball (ggf. die Pezzibälle durch kleine Gymnastikbälle ergänzen).

Die Übungsleitung (ÜL) führt in das Spiel ein, indem sie die Position des „Herrschers“ bzw. der „Herrscherin“ einnimmt. Dieser/Diese befiehlt den „Untertanen“.

Die TN setzen die „Befehle“ um, bis die ÜL den „Untertanen“ dankt (= „Stoppsignal“).

Mögliche „Befehle“:

- „Rote Bälle rollen auf roten Linien – vorwärts.“
- „Grüne Bälle rollen auf grünen Linien – rückwärts.“
- „Auf gelben Linien wird der eigene Körper mit Handstütz auf dem Boden über den Ball hin und her gerollt“
- Usw.

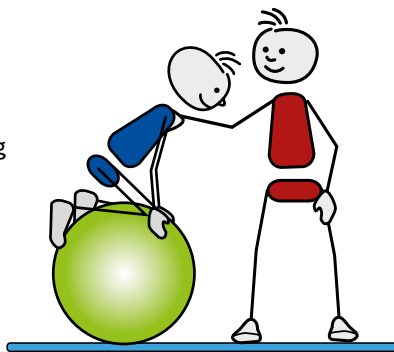
Die ÜL ernannt danach eine/einen TN als neue „Herrscherin“/neuen „Herrscher“. Usw.

SCHWERPUNKT (30–45 Minuten)

● Kunststücke

- Die TN suchen sich eine Partnerin bzw. einen Partner, mit der/dem sie „Kunststücke“ ausprobieren und welche/welcher ihnen ggf. auch Hilfestellung zur Vermeidung von Stürzen gibt.

„Probiert aus, wie ihr euch bäuchlings (im Sitzen, im Knien etc.) auf dem Ball halten könnt. Kein Körperteil berührt den Boden.“



Variation:

- „Versuche, auf dem Ball zu wippen bzw. zu hopsen. Oder deine Partnerin/ dein Partner wippt dich vorsichtig.“

● 2 Spielaktionen

- Die Gruppe wird für zwei parallel laufende Spielaktionen aufgeteilt. Es muss auf ausreichend Abstand zwischen den Spielaktionen geachtet werden. Ein Stationswechsel erfolgt auf Ansage der ÜL mit der gesamten Gruppe.

● Gruppe 1: Voll abgerollt! – Graben überwinden

- 2 dicke Matten/Weichböden werden mit einem Abstand zueinander gelegt. Die Spalte (der Boden zwischen den Matten) bildet den „Graben“, den es zu überwinden gilt. Der Pezziball liegt im „Graben“.
- Die TN-Gruppe probiert das „Rollen in Bauchlage“ über den Pezziball aus, um so den „Graben“ zwischen den dicken Matten zu überwinden.

Variationen:

- „Wie groß darf der ‚Graben‘ werden?“
- „Welche Landetechniken auf der Zielmatte bieten sich bei hohem Gleittempo an?“

Absichten und Hinweise

- Wissen und Bewegungserfahrungen kreativ einbringen
Mal die Rolle als „Herrscherin“/ „Herrscher“ einnehmen und die Konsequenzen erleben
- ✓ Weder Kopfball noch Fußball ist mit einem Pezziball erlaubt, da eine Verletzungsgefahr möglich ist!
- ✓ Sind die TN unerfahren, gibt die ÜL Zeit und ggf. weitere Impulse, bevor nachfolgende Spielideen ausprobiert werden.
- Erfinden und Variieren von Positionen auf dem Ball,
Gleichgewichtsfähigkeiten trainieren und Sicherheit auf dem Ball gewinnen
- ✓ Ideen der TN werden aufgegriffen und die anderen Paare zur Nachahmung eingeladen.
- ✓ **Wichtiger Sicherheitshinweis:**
Mit den Händen Ballkontakt halten!
- Gemeinsames Weiterentwickeln der Techniken zum Halten der Balance in Bewegung
- ✓ Die richtige Kraftdosierung für den Schwung und das geschickte Abrollen auf der anderen Matte bilden die Herausforderung und brauchen etwas Mut.
- ✓ **Wichtiger Sicherheitshinweis:**
Hechtsprünge auf bzw. über den Ball sind gefährlich. Auf rücken-schonendes Abrollen auf der Zielmatte unbedingt hinweisen oder vormachen!

Autorin:
Angela
Buchwald-
Röser

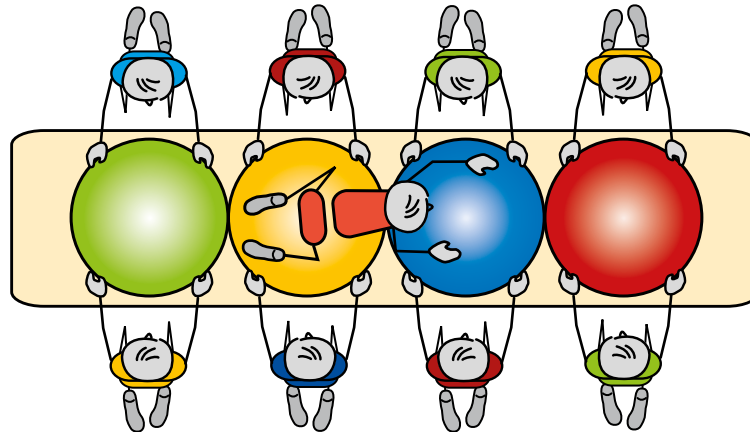
PRÄTENSCH
für die PRAXIS

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

- **Gruppe 2: Voll abgerollt! – Wie auf einer Perlenschnur**
- Die Gruppe bildet eine Gasse im Kniestand. Jeweils 2 TN stehen sich gegenüber und sichern den Pezziball am Boden liegend zwischen sich. Zwischen den Bällen sollen keine Lücken entstehen!

Eine/Ein „freiwillige/freiwilliger“ TN versucht, über diese „Perlenschnur“ zu krabbeln oder eine andere Bewegungsform zu probieren.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–20 MINUTEN)

- **Fließbandarbeit**
- Die TN bilden Gruppen zu 5 TN und haben jeweils 4 Pezzibälle zur Verfügung. Die Bälle werden in einer Reihe mit Abstand zueinander gelegt.

„Stellt euch vor, die ‚Ware‘ (= ein Kind) muss wie über ein Fließband (von Ball zu Ball) von der einen Hallenseite zur anderen transportiert werden. Habt ihr eine Idee, wie das funktionieren könnte, damit die ‚Ware‘ schnell vorankommt? Wie müsst ihr dafür zusammenarbeiten?“

Z. B. kann ein Kind bäuchlings an den Armen von 2 TN über die Bälle, die etwas mitrollen, gezogen werden.

Sobald das Kind über den ersten Ball hinweg gerollt ist, muss der frei gewordene Ball von den übrigen TN nach vorn gebracht werden. So verlängert sich das Fließband.

Variation:

Die Gruppen werden vergrößert.

Je zwei 5er-Teams bilden ein 10er-Team usw. bis nur noch eine Großgruppe agiert.

AUSKLANG (10 Minuten)

- **Abschlussrunde**
- Die Pezzibälle sind wieder wie zum Stundenbeginn auf dem Schwungtuch bzw. zwischen den Bänken geparkt. Alle TN treffen sich in der Hallenmitte zum Gesprächskreis.

Mögliche Fragen zur abschließenden Reflexion:

- „Bei welchen Spielen konntest du gut eigene Ideen einbringen?“
- „Welche Spielvariationen haben dir am besten gefallen und warum?“
- „Wie fühlt es sich an ‚nur Helfer/Helferin‘ zu sein, wie z. B. beim Spiel ‚Fließbandarbeit‘?“
- „Sind deine Spielvorschläge erhört worden? Wenn Nein: Was könntest du oder können die anderen tun, damit du dich aktiver einbringen kannst?“

Absichten und Hinweise

- Die Interaktion und Verantwortungsübernahme steht hierbei im Vordergrund.

- Mitgestaltung, Mitverantwortung in der Interaktion übernehmen
Weiterentwickeln der Spielideen
Vorausschauendes Handeln wird geübt

- ✓ Das Prinzip der Freiwilligkeit wird beachtet.

- ✓ Diese Spiel funktioniert nur, wenn alle helfenden TN aufmerksam agieren, vor allem um für rechtzeitigen Ballnachschub zu sorgen.

- ✓ Die Ideen der TN werden ausprobiert. Gemeinsam wird entschieden, welche Ideen ausprobiert werden. Das Gleiche gilt für Verbesserungsvorschläge.

- Die TN werden dafür sensibilisiert, dass sich mitwirkendes Einbringen lohnt: Es eröffnet neue Lern- und Erfahrungsräume für alle und zeigt Stärken einzelner TN.

- ✓ Erkenntnisse können ggf. je nach Alter der Kinder noch auf andere Lebenssituationen übertragen werden.

- ✓ Je jünger die TN sind, desto mehr liegt die Reflexionsebene beim Spaßfaktor.