

Erfahrungen mit Schlägern und Bällen sammeln

Sport- spiele

7/97

Vorbemerkung/Ziele

Bewegungen und Erfolge wie die ihrer Idole Boris Becker, Steffi Graf oder Jörg Roßkopf möchten viele Jungen und Mädchen nachahmen. Rückschlagspiele wie Tischtennis, Family-Tennis, Indiac-Tennis etc. sind bei vielen jüngeren Kindern beliebt. Dabei werden von den Jungen und Mädchen besonders die Rückschlagspiele angenommen, bei denen sich schnell Erfolge einstellen. Viele Kinder aber zeigen unzureichende Bewegungserfahrungen im Umgang mit Schlägern und Bällen. Sie fallen uns in unseren Vereinsstunden auf, weil sie anfliegende Bälle nicht beobachten, den Schläger ungünstig halten oder führen und Bälle nicht treffen. Die folgenden Anregungen dienen den Zielen, diesen Jungen und Mädchen zu ausreichenden Erfolgserlebnissen zu verhelfen und ihr Interesse an den Rückschlagspielen zu befriedigen.

Zeit: Angebote sollten in mehreren Vereinsstunden hintereinander im Rahmen einer alltagsüblichen Doppelstunde als ein Schwerpunkt ca. 45 Minuten, einschließlich des Auf- und Abbaus von Bewegungszonen, angeboten werden.

Teilnehmer/innen: Jungen und Mädchen (6 - 10 J.)

Material: Tischtennis-, Federball-, Speckbrett-Tennis-, Family-Tennis- und Indiac-Tennis-Schläger und -Bälle. Dazu kleine Plastik-, Gummi-, Soft- und Tennisbälle. Absperrband und Tesakrepp für Markierungen und „Überspiel-Hindernisse“.

Ort: Einfach-Sporthalle

Mögliche Schwerpunkte/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

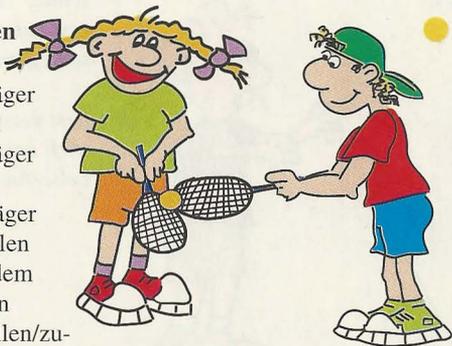
● Einen Ball mit den Augen verfolgen (1. Erfahrungsstufe)

- Einen vorbeifliegenden Ball festhalten
- Ball aus verschiedenen Höhen fallen lassen
- Ball auf dem Boden, auf einer Bank rollen
- Ball hochwerfen und nach mehrmaligem Aufspringen auf dem Boden fangen
- Ball hochwerfen und direkt fangen
- Einen vorbeifliegenden Ball kurz antippen (zwei Kinder rollen einen Ball)

- Einzel oder partnerweise mit verschiedenen Bällen experimentieren. Kinder wählen aus verschiedenen großen Bällen einen Ball heraus

● Einen Schläger halten (2. Erfahrungsstufe)

- Ball auf dem Schläger tragen; erst am Ort
- Ball auf dem Schläger rollen; erst am Ort
- Ball mit dem Schläger auf dem Boden rollen
- Ball zu zweit mit dem Schläger übergeben
- Ball zu zweit zurollen/zuspielen; am Ort oder in der Bewegung



- Einzel oder paarweise. Kinder wählen aus verschiedenen Schlägern einen aus. „Kinderexperimente“ aufgreifen wie „Schaut, was Florian macht!“, Kinder zum Nachahmen animieren.

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Umso jünger die Kinder sind, desto bedeutsamer ist die gegenseitige Beeinflussung von Augen und Händen, weil die Augen die Hände führen. Darum ist einer feinmotorischen Bewegungsfähigkeit der Augen so früh wie möglich eine große Aufmerksamkeit zu schenken.

- „Kinderexperimente“ aufgreifen wie „Schaut, was Sarah macht!“; Kinder zum Nachahmen animieren.

- Erfolge zeigen sich schneller bei Spielen, bei denen die Schlägertrefffläche nahe am eigenen Körper ist. Denn umso näher eine Schlagfläche dem Körper ist (beim Tischtennis durch den kurzen Griff sehr nahe), desto leichter ist die „Trefffläche“ von Körperteilen zu beeinflussen bzw. zu steuern.

- Schläger mit kleinerem Griff verhindern ein Verkrampfen in der Hand der Kinder. Schläger mit vergrößerter Trefffläche sind meist eher ungünstig, weil sie oft zu schwer und kopflastig sind.



PRAXIS für die

Mögliche Schwerpunkte/Inhalte

● = Inhalte

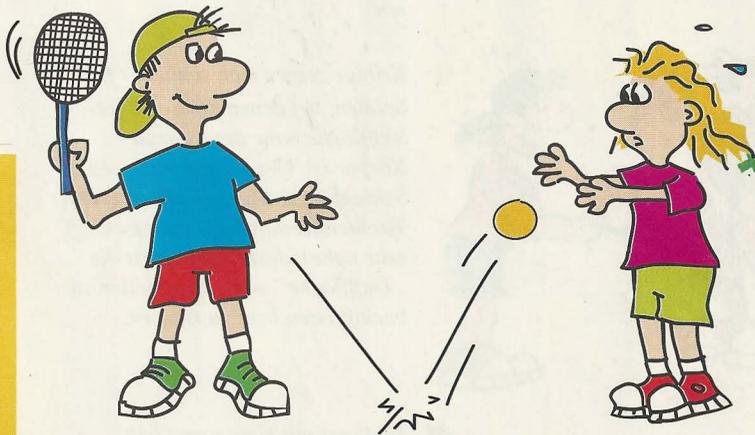
○ = Organisation

- **Einen selbst gespielten Ball treffen (3. Erfahrungsstufe)**
 - * Einen Ball hochhalten/hochschlagen
 - Ball in die Luft schlagen, auf dem Boden aufspringen lassen und mit der Hand fangen
 - Ball auf dem Boden prellen; unterschiedliche Höhen
 - Ball in die Luft schlagen und nach mehr-/zwei-/einmaligem Aufspringen auf dem Boden mit dem Schläger auffangen
 - Ball durch direktes Schlagen in der Luft halten
 - * Einen Ball über ein feststehendes Ziel schlagen
 - Ball über eine Linie an der Wand, direkt oder indirekt nach mehr-/zwei-/einmaligem Aufspringen auf dem Boden schlagen
 - * Einen Ball in/auf ein feststehendes Ziel schlagen
 - Ball in einen Kreis, ein Rechteck an der Wand schlagen
 - Ball in einen Karton schlagen
 - Ball über ein Absperrband in ein Aufschlagfeld schlagen

○ Kinder wählen aus verschiedenen Schlägern und Bällen aus und experimentieren mit ihnen.

- **Einen zugespielten Ball treffen (4. Erfahrungsstufe)**
 - Zugeworfenen/ zugespielten Ball mit der Hand nach mehr-, zwei-, einmaligem Aufspringen auffangen
 - Zugespielten Ball mit der Hand nach mehr-, zwei-, einmaligem Aufspringen zurückschlagen
 - Schlagen über ein Absperrband
 - Schlagen über eine gekennzeichnete Zone auf dem Boden/Tisch

○ Partnerweise spielen



Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Für einen Trefferfolg ist vor allem die Abstimmung der eigenen Bewegung auf die Richtung, Geschwindigkeit und Höhe des gespielten Balles maßgeblich.

➤ Schnelle und sichere Trefferhäufigkeit ist am ehesten gegeben, wenn die Schlägertrefffläche vom Kind bei der Schlagausführung gesehen wird, z. B. wenn der Schläger nahe vor oder seitlich am Körper, möglichst in der Nähe der Augen, den Ball trifft.

➤ Um so kürzer die Schlagbewegungen sind und um so weniger Positionsveränderungen vom Kind vorgenommen werden, desto sicherer können Bälle getroffen werden.

➤ Für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen ist es anfangs sehr wichtig, ausreichend Zeit zu haben, den ankommenden Ball zu treffen. Darum ist es ratsam, zunächst Verzögerungsbälle einzusetzen.

➤ Damit Kinder sehr schnell miteinander spielen können, sind vielfältige Differenzierungsmöglichkeiten auszuschöpfen, wie u.a. mehrmaliges Aufspringen vor dem Zurückschlagen oder der „Aufschlag“ wird abgewandelt – Ball erst aufspringen lassen und dann schlagen.

➤ Erst geringe Abstände wählen, evtl. wirft bei einigen Kindern der/die Leiter/in zu.

**Autor:
 Dr. Klaus
 Balster**