



Stundenbeispiel Kinder/Jugendliche

# Fangen, Passen und Werfen

Auge-Hand-Koordination – Augen und Hände koordinieren

## Vorbemerkungen/Ziele

Die Auge-Hand-Koordination beschreibt die Fähigkeit, Bewegungen auszuführen, für die Hände und Augen benötigt werden. Diese Fähigkeit ist bei vielen alltäglichen Aktivitäten von großer Bedeutung und kann durch Bewegung, Spiel und Sport gezielt gefördert werden.

In diesem Stundenbeispiel werden spielerisch mit dem Ball die Handlungs- und Reaktionsfähigkeit geschult. Verschiedene kleine Spiel- und Übungsformen helfen, Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Passen einzeln zu entwickeln und zu vertiefen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–20 Minuten)

- **Begrüßung der TN und Ausblick auf die Stunde**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer\*innen (TN) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

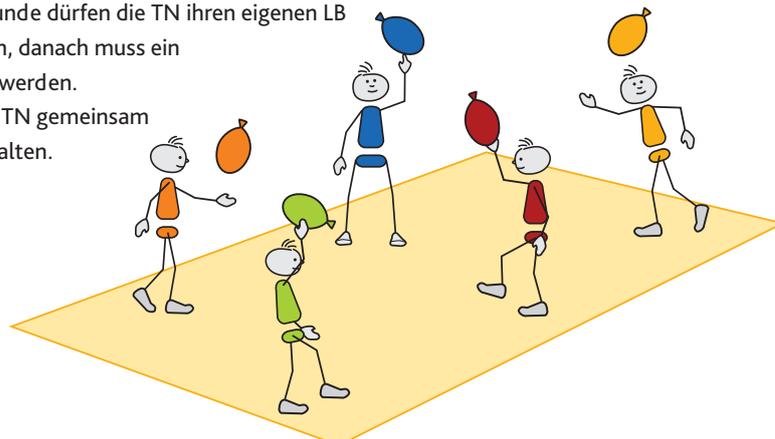
Die ÜL begrüßt die TN und stellt das Thema „Fangen, Passen und Werfen“ vor. Gemeinsam überlegt die ÜL mit den TN, was alles zur Auge-Hand-Koordination gehört und welche Übungen und Spiele ihnen dazu einfallen.

- **Warm-Up mit Luftballons**
- ⊙ Alle TN erhalten einen Luftballon (LB) und blasen ihn auf.

Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle und spielen ihren eigenen LB in die Luft.

Erweitert werden kann das Spiel durch Impulse (z. B. Vorwärts-/Rückwärtslaufen, Hopser-Lauf, Seitanstellschritte, Arme kreisen usw.).

In einer weiteren Runde dürfen die TN ihren eigenen LB nur einmal berühren, danach muss ein anderer LB berührt werden. Ziel ist es, dass alle TN gemeinsam alle LB in der Luft halten.



## Rahmenbedingungen

**Pädagogisches Handlungsfeld:** :

Bewegung, Spiel und Sport

**Zeit:**

60–90 Minuten

**Teilnehmer\*innen (TN):**

Bis zu 18 Kinder im Alter von 6-12 Jahren

**Material:**

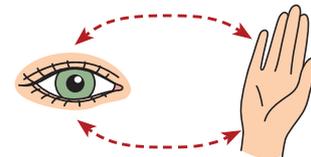
Tennisbälle, Softbälle, Handbälle, Luftballons, Sockenpaare, 9 Stationskarten

**Ort:**

Sporthalle

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN, Vorstellen des Stunden-themas, Sammlung von ersten Ideen



- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Chaos Ball

- ⊙ Die TN stehen in einem Innenstirnkreis. Die ÜL hält unterschiedliche Bälle bereit, die sie nacheinander in das Spiel bringt.

Alle TN werfen sich einen Ball zu, so dass jede\*r TN einmal gefangen und geworfen hat. Jede\*r TN merkt sich, zu wem er bzw. sie geworfen hat. Der letzte geworfene Ball geht wieder zu dem bzw. der ersten TN. Beim nächsten Durchgang bleibt die Wurf-Fang-Reihenfolge bestehen.

#### Variationen:

- 1 Nach und nach immer mehr Bälle in das Spiel geben.
- 2 Die Reihenfolge des Zuspiels in umgekehrter Wurf-Fang-Reihenfolge.
- 3 Die Reihenfolge des Zuspiels bleibt, aber die TN wechseln ihren Platz.
- 4 Zusätzlich zu dem Ball wird ein anderer Gegenstand (z.B. Sockenpaar) von TN zu TN im Uhrzeigersinn im Kreis herumgereicht.
- 5 Zwei farbige Bälle: einer wird in der ersten Wurf-Fang-Reihenfolge gespielt, der andere in der umgekehrten Wurf-Fang-Reihenfolge.
- 6 Das Spiel wird in der Fortbewegung durch die ganze Halle gespielt.

## SCHWERPUNKT (30–45 Minuten)

### ● Aufbau der Stationen und Hinweise zu den Stationsübungen

- ⊙ Gemeinsam werden 9 Stationen entsprechend der TN-Anzahl aufgebaut und besprochen.

Die ÜL benennt die jeweiligen Stationsübungen, demonstriert diese bzw. lässt sie demonstrieren und erklärt die wichtigsten Ausführungshinweise mit möglichen Alternativen. Zur besseren Erinnerung, legt die ÜL Stationskarten dazu. An jeder Station liegen unterschiedliche Bälle, damit die TN eine Wahl haben.

### ● Ablauf

Die ÜL erläutert den TN den genauen Ablauf:

- Zwei TN pro Station
- Jede\*r TN führt die Übung für sich aus.
- Die Bälle dürfen nach Bedarf gewechselt werden.
- Übungszeit: 45 Sekunden
- Pause: 30 Sekunden inkl. Stationswechsel

### ● Station 1: Ball hochwerfen, klatschen, fangen

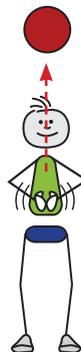
Material: Jede\*r TN hat einen Ball.

Den Ball nach oben werfen, in die Hände klatschen und den Ball wieder fangen.

„Wie oft kannst du klatschen, bis du den Ball wieder fängst?“

#### Variante:

Einmal vor dem Bauch klatschen und einmal hinter dem Rücken klatschen.



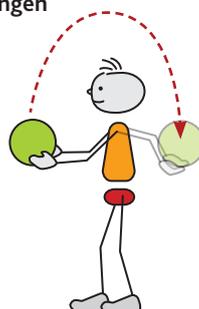
### ● Station 2: Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen

Material: Jede\*r TN hat einen Ball.

Den Ball mit zwei Händen von vorne vor dem Körper über den Kopf nach hinten werfen und hinter dem Rücken auffangen.

#### Variante:

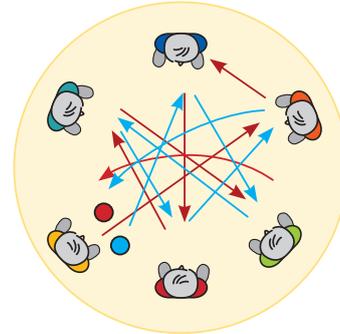
Der Ball kann auch von hinten zurück nach vorne geworfen werden.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Orientierungs- und Merkfähigkeit, spielerische Schulung von Werfen und Fangen

- ✓ Hinweis zum Spiel: Zu Beginn sollte die Wurf-Fang-Reihenfolge mehrmals geübt werden und immer die gleiche sein.



- ⊙ Aufbau der Stationen, Demonstration der Übungen und Vermittlung wichtiger Hinweise an die TN, erstes Kennenlernen der Stationen

- ⊙ Erläuterung der Trainingsmethode  
Verschiedene kleine Spielformen an den Stationen helfen, Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Passen einzeln zu entwickeln und zu vertiefen.

- ⊙ Schulung der Orientierungsfähigkeit  
Die TN lernen, geworfene Bälle zeitlich einzuschätzen.

- ⊙ Schulung der Zielgenauigkeit  
Die TN lernen, geworfene Bälle einzuschätzen.

- ✓ Ziel ist es, den Ball, ohne ihn zu sehen, hinter dem Rücken wieder aufzufangen.

Autorin:  
Mara Lembcke

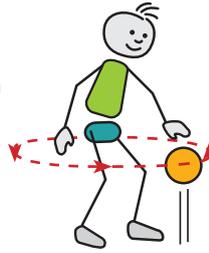
Praktisch für die Praxis

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

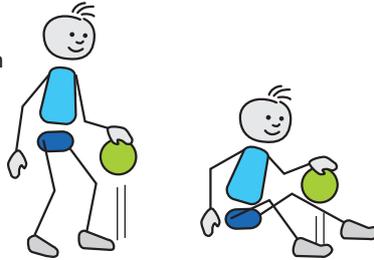
### ● Station 3: Ball um den Körper prellen

Material: Jede\*r TN hat einen Ball.  
Den Ball im Stehen mit Handwechsel um den eigenen Körper prellen – evtl. mit Richtungswechsel.  
„Wie oft schaffst du es, den Ball um deinen eigenen Körper zu prellen?“



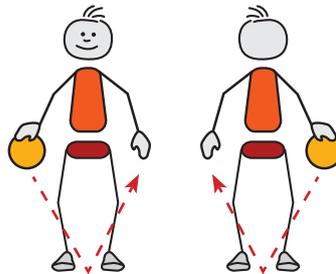
### ● Station 4: Stehen-Sitzen-Liegen

Material: Jede\*r TN hat einen Ball.  
Den Ball auf der Stelle prellen und gleichzeitig die Körperpositionen verändern: Stehen-Sitzen-Liegen.



### ● Station 5: 4er-Prellen

Material: Jede\*r TN hat einen Ball.  
Im schulterbreiten Stand den Ball jeweils einmal mit der rechten und mit der linken Hand vor dem Körper prellen, dann jeweils einmal mit der rechten und mit der linken Hand hinter dem Körper prellen.  
„Wenn du möchtest, kannst du das 4er-Prellen des Balls auch laut mitzählen.“



### ● Station 6: Handwechsel („Übergreifer“)

Material: Jede\*r TN hat einen Ball.  
Im schulterbreiten Stand den Ball zunächst mit einer Hand vorne und einer Hand hinten zwischen den Beinen halten. Dann den Ball loslassen und die Handposition zum Fangen wechseln. Den Ball möglichst fangen, bevor er den Boden berührt.  
„Wie viele Wiederholungen schaffst du, ohne dass der Ball den Boden berührt?“

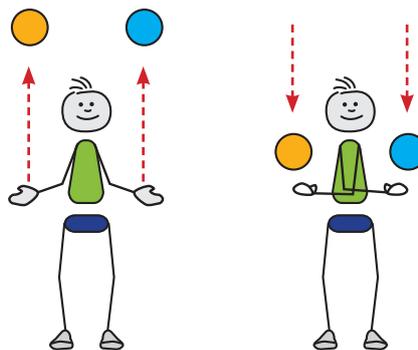
#### Varianten:

- Der Ball darf einmal auf dem Boden aufprellen.
- Der Handwechsel erfolgt von vorne nach hinten = beide Hände befinden sich vorne zu beiden Hände befinden sich hinten.



### ● Station 7: Handwechsel mit zwei Gegenständen

Material: Zwei Bälle oder zwei Sockenpaare je TN in unterschiedlicher Farbe  
Zu Beginn die Gegenstände in je einer Hand halten. Dann die Gegenstände gerade nach oben werfen und die Hände überkreuzen, so dass die linke Hand, den rechten Gegenstand fängt und und die rechte Hand den linken Gegenstand.

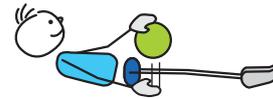


## Absichten und Hinweise

⊙ Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit

⊙ Schulung der Orientierungsfähigkeit, den eigenen Körper im Raum wahrnehmen

✔ Die Übung auch mit Handwechsel ausführen.



⊙ Schulung der Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit

✔ Den Wechsel mit der rechten und linken Hand sowie vor und hinter dem Körper fortlaufend durchführen.

⊙ Schulung der Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit

⊙ Schulung der Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit

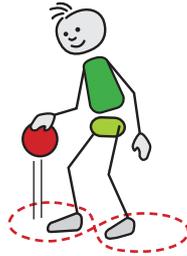
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 8: Achter-Prellen

Material: Jede\*r TN hat einen Ball.

Im schulterbreiten Stand den Ball in Form einer Acht mit den Händen wechselnd durch die Beine prellen – evtl. mit Richtungswechsel.

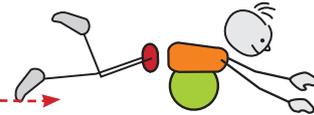
„Wie viele ‚Achten‘ kannst du schreiben?“



### ● Station 9: Ballstopp

Material: Jede\*r TN hat einen Ball.

Die TN rollen ihren Ball ein paar Meter vor, laufen diesem hinterher und stoppen ihn mit unterschiedlichen Körperteilen wie z. B. Bauch, Knie, Hand, Ellenbogen.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Koordination gefordert

- ⊙ Alle TN bewegen sich mit einem Ball laufend kreuz und quer durch die Halle.

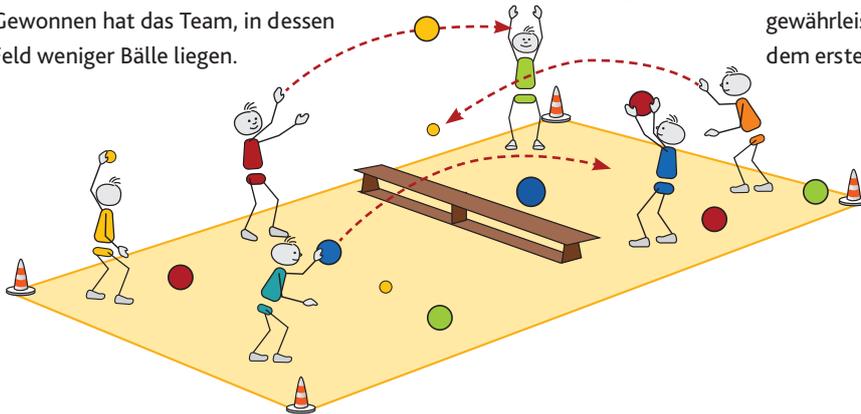
Auf Zuruf der ÜL führen die TN eine Ball-Koordinations-Aufgabe aus den durchgeführten Stationsaufgaben durch, bis die ÜL eine weitere Übung ansagt oder zum Joggen auffordert.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Schneeballschlacht

- ⊙ Die TN werden in zwei Teams aufgeteilt. Ein Spielfeld wird durch eine Reihe von Langbänken unterteilt. Zu Beginn erhält jedes Team gleich viele Bälle (Tennisbälle, Handbälle, Softbälle, Fußball etc.).

Auf ein Kommando versuchen die TN, die Bälle auf die gegnerische Seite zu werfen und im weiteren Verlauf ihr Spielfeld frei von Bällen zu halten. Nach 2–3 Minuten wird das Spiel beendet. Nun werden die Bälle gezählt. Gewonnen hat das Team, in dessen Feld weniger Bälle liegen.



### ● Abklatschen

- ⊙ Die TN laufen ganz locker kreuz und quer durch die Halle. Die TN und die ÜL klatschen sich nach dem erfolgreichen Training gegenseitig mit der Hand ab.

### ● Reflexion und Verabschiedung

- ⊙ Die TN und ÜL versammeln sich nochmals in einem Innenstirnkreis.

Den TN wird die Möglichkeit gegeben, sich zu den durchgeführten Inhalten der Stunde kurz zu äußern.

Am Ende der Stunde lobt die ÜL nochmals alle TN und gibt ihnen einen Ausblick auf die nächste Stunde.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Schulung der Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit

- ⊕ Schulung der Umstellungsfähigkeit und Beweglichkeit

- ⊕ Anwenden des Erlernten

- ✓ Die TN können auch abwechselnd eine Übung, z. B. ihre Lieblingsübung aus den Stationsaufgaben, ansagen.

- ⊕ Schulung der Orientierungsfähigkeit  
Die TN lernen, Ballwürfe mit unterschiedlichen Bällen zu differenzieren.

- ✓ **Wichtiger Hinweis:** Es sind keine gezielten Würfe auf andere TN erlaubt!

- ✓ Die Durchführung eines zweiten Spieldurchgangs gewährleistet, dass die TN ihre Erfahrungen aus dem ersten Durchgang umsetzen können.

- ⊕ Cool down / Herz-Kreislauf-Aktivität senken, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

- ⊕ Reflexion der Stunde

- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:

- „Was hat bei dir gut geklappt?“
- „Was war für dich schwierig?“
- „Welche Übung hat dir am besten gefallen und warum?“

- ✓ Wenn es ein Abschlussritual in der Gruppe gibt, wird dies noch durchgeführt.