



Handtuchball

Aufgaben mit Ball und Tuch

Vorbemerkungen/Ziele

Das Tuch oder Handtuch ist in der Halle bekannt als Trainingsgeräte im Bereich der Kräftigungsgymnastik. Es gibt aber noch andere Einsatzmöglichkeiten z.B. in Kombination mit dem Ball für spielerische Bewegungsformen „Handtuchball“. Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten in spielerischer Form ist Ziel dieser Stunde. Die Kombination von Ball und Tuch soll die Neugierde und Experimentierfreudigkeit bei Jung und Alt wecken. Die Verbindung von Tuch und Ball erfordert Reaktion, Anpassung, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Kreativität. Wer Teilnehmer/innen beim Handtuchball beobachtet, erkennt, dass Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen.

Stundenverlauf und Inhalte

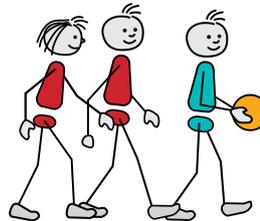
EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Drei ist einer zu viel!**
- Die TN bewegen sich frei in der Halle.
2–3 TN sind Singles. Die restlichen TN bilden Paare.
Alle Singles bekommen je einen Ball (2–3 Bälle).

Die Paare gehen kreuz und quer durch die Halle.

Die Singles suchen sich ein Paar und übergeben einem der beiden TN den Ball.

Der/die neue Ballbesitzer/in wird zum Single, sucht sich ein anderes Paar und gibt den Ball weiter. Usw.



● **Ball und Tuch**

- Die zuletzt gebildeten Paare bleiben zusammen. Die Singles formieren sich ebenfalls zu Paaren.
Jedes Paar bekommt ein Tuch und einen Ball und die Paare verteilen sich frei in der Halle.

- Den Ball mit dem Tuch durch die Halle tragen
- Den Ball mit dem Tuch einem anderen Paar zuspielen
- Ausprobieren, was mit Ball und Tuch alles möglich ist

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Anzahl beliebig, Jung und Alt

Material:

Gymnastikbälle und Tücher/Handtücher, Basketballkörbe

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Kontaktaufnahme der TN untereinander
- ✔ Anzahl der Singles an die Gruppengröße anpassen
- ◎ Erste Bekanntschaft mit Ball und Tuch, Gewöhnung an Material und Partner/in
- ✔ Bei ungerader TN-Zahl ergänzt die Übungsleitung (ÜL) die fehlende Person.
- ✔ Freie Gestaltung der Aufgabe durch die TN

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Verschiedene Partneraufgaben mit Ball und Tuch

○ Frei in der Halle

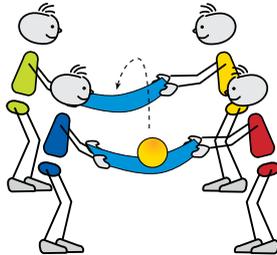
- Den Ball mit dem Tuch hochwerfen und wieder auffangen
- Den Ball hochwerfen, einmal auf dem Boden auftippen lassen und wieder mit dem Tuch fangen
- Den Ball nach schräg vorne werfen, hinlaufen und den Ball fangen, ohne das Tuch loszulassen
- Ziele an der Hallenwand suchen und diese selbst gesteckten Ziele treffen
- Wenn vorhanden, verteilen sich die Paare an die Basketballkörbe und versuchen, diese zu treffen oder den Ball im Korb zu versenken.

● Aufgaben für 2 Paare

○ Frei in der Halle

Jedes Paar hat ein Tuch. Die Gruppe (2 Paare) hat einen Ball.

- Die beiden Paare spielen sich den Ball direkt mit dem Tuch zu.
- Den Ball zuspiesen und einmal auf dem Boden auftippen lassen.
- Den Ball ohne Bodenkontakt zuspiesen und dabei von einem Hallenende zum anderen wechseln, indem sich die Paare überholen.
- Den Ball mit Bodenkontakt zuspiesen und dabei von einem Hallenende wechseln, indem sich die Paare überholen.



● Aufgaben für 4 Paare

○ Frei in der Halle

Jedes Paar hat ein Tuch. Die Gruppe (4 Paare) hat einen Ball.

Zuspiesen des Balles innerhalb der Gruppe wie bei den Aufgaben für 2 Paare.

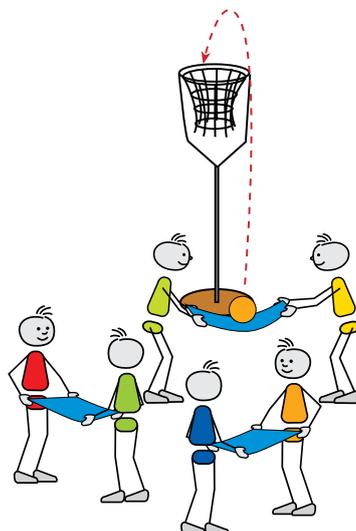
● Kleines Spiel auf den Basketballkorb

- Die Paare verteilen sich gleichmäßig auf die Basketballkörbe. Jedes Paar hat ein Tuch. Pro „Korbgruppe“ einen Ball.

Drei bis fünf Paare spielen auf einen Korb.

Die Paare spielen sich den Ball untereinander zu – mit oder ohne Bodenkontakt – und versuchen, Körbe zu erzielen.

Die Paare versuchen auch, den vom Korb oder Brett zurückprellenden Ball mit dem Tuch zu fangen und direkt weiterzuspiesen.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung koordinativer Fähigkeiten: Förderung der Reaktionsfähigkeit, der Orientierung, der Schnelligkeit und des Timings, Anpassung an Material und Partner/in

✓ Ideen der TN aufgreifen

- ✓ Hinweis an die TN geben, dass auf die Mitspieler/innen geachtet wird, damit es keine Zusammenstöße gibt.

✓ Nicht zu viele TN an einen Korb!

- ✓ Zwischendurch die Partner/innen wechseln, um immer wieder neue Impulse zur Anpassung zu geben.

- ⊙ Förderung der Gruppendynamik, Anpassung an Partner/in und Gruppe

- ✓ Die TN können die Distanz frei wählen und variieren.

- ✓ Die TN probieren aus, wie sie die Aufgabe lösen wollen.

- ⊙ Freies Wählen der Zuspiesform: die Gruppe einigt sich, wie sie die Aufgaben lösen möchten – hier ist Kommunikation und Kooperation gefragt.

- ✓ Wenn die Paaraufteilung nicht hinkommt, kann auch eine Gruppe aus drei Paaren bestehen.

- ⊙ Kooperative Spielform

- ✓ Es kann auch der Ring als Treffer gewertet werden.



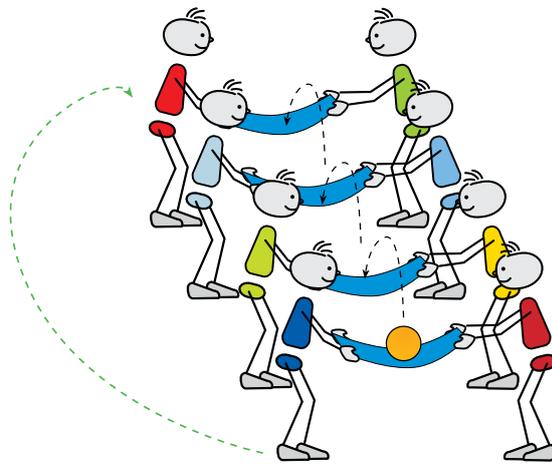
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Staffelspiel

- Jedes Paar hat ein Tuch. Jede Gruppe hat einen Ball.

Die Paare bilden zwei gleichgroße Gruppen und die Paare jeder Gruppe stellen sich an einem Hallenende hintereinander auf.
 Der Ball befindet sich im Tuch des letzten Paares.
 Auf Kommando „Los“ wird der Ball von einem Paar zum nächsten gespielt.
 Hat das hinterste Paar den Ball weitergespielt, läuft das Paar nach vorne.
 Der Ball darf nicht den Boden berühren und die Hände dürfen nicht zur Hilfe genommen werden!
 Sieger ist, wer als erste Gruppe die gegenüberliegende Hallenwand erreicht hat.

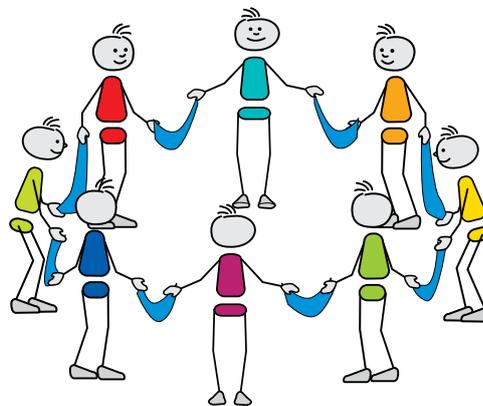


AUSKLANG (10 Minuten)

● Mit Musik und Schwung

- Die TN bilden einen großen Kreis. Jede/r TN fasst ein Ende des Tuches.

1. Vor- und Rückschwingen der Tücher in einem gemeinsamen Takt,
2. einige Schritte zur Kreismitte gehen und dabei die Arme vorne hoch schwingen,
3. wieder zur Ausgangsstellung zurück und dabei die Arme wieder senken,
4. zur Kreismitte gehen und mit gehobenen Armen nach rechts und links wiegen,
5. wieder zurück gehen,
6. sich von den Nachbarn und Nachbarinnen mit einem Nicken verabschieden.



Absichten und Hinweise

- ◎ Spiel, Spaß und kleiner Wettkampf

- ✔ Es ist kein Problem, wenn aufgrund der Anzahl der Paare eine Gruppe über ein Paar mehr verfügt.
- ✔ Es kann auch eine Start- und Ziellinie festgelegt werden.

- ◎ Gemeinsamer Abschluss

- ✔ Evtl. langsame Musik zum Schwingen zur Unterstützung