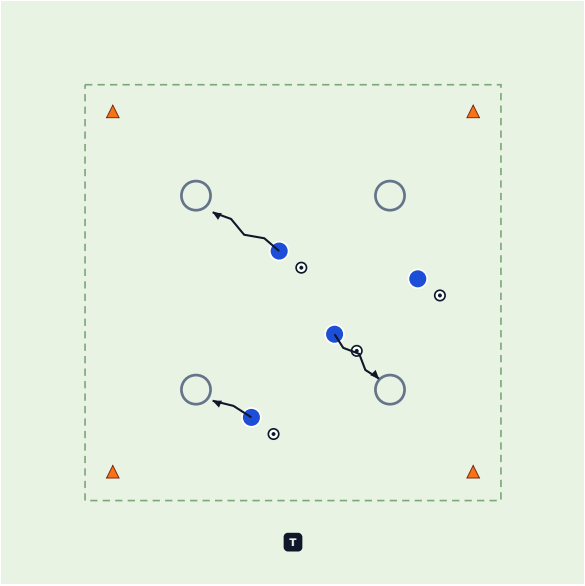
TRAININGSKARTE U07 AUFWÄRMEN · 10 MIN

Ball-Zoo – Tiere nachmachen

G-Jugend

Bewegungsschule | Ballgewöhnung | Koordination | Beweglichkeit | Aufwärmen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Ball-Zoo – Tiere nachmachen

Die Kinder bewegen sich als verschiedene Tiere durch das Feld und nehmen dabei ihren Ball mit. Bewegungsschule im besten Sinne, verpackt in eine Geschichte.

1. Bär: auf Händen und Füßen laufen, den Ball mit dem Kopf anschieben.
2. Storch: auf einem Bein stehen, den Ball mit der Sohle des anderen Fußes vor und zurück rollen. Seite wechseln.
3. Hase: beidbeinig hüpfen, Ball in den Händen, bei jedem Sprung über den Kopf heben.
4. Krebs: seitwärts gehen und den Ball mit der Innenseite seitlich mitführen. Beide Richtungen.
5. Schlange: im Slalom um die Reifen dribbeln, ohne einen Reifen zu berühren.
6. Auf „Alle in den Zoo!“ dribbelt jedes Kind in einen freien Reifen und stoppt den Ball dort mit der Sohle.
7. Fünf bis sechs Wechsel, dann Ausklang mit freiem Dribbeln.

Material	Bälle, Hütchen, Reifen, Ringe
Ziel	Die motorischen Grundformen Kriechen, Hüpfen, Balancieren und Seitwärtsgehen mit erster Ballvertrautheit koppeln – Bewegungsschule als Fundament vor jeder Technik.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆