SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Spiel- und Bewegungsaktivitäten mit Joghurtbechern



Weil Joghurtbecher (500 g) und Tennisbälle sehr handlich sind, entsteht der Eindruck, dass
kleine Geschicklichkeitsübungen leicht auszuführen sind. Der Reiz einer erfolgreichen und
wiederholbaren Ausführung regt die Aktivität an. Das notwendige Zusammenspiel von Becher und Ball fördert die Auge-Hand-Koordination und die Konzentration. Soziale Aspekte sind durch das Zusammenspiel mit einem Partner bzw. als Gruppe gegeben. Belastungsreize sind durchaus vorhanden, da der Ball oftmals nicht im Becher landet und wieder einzusammeln ist.

Joghurtbecher- und Tennisball-Warm-ups und kleine Bewegungsspiele

1) Die Kinder stehen im Innenstirnkreis, damit alle die Demonstration der Aufgabe verfolgen und sich aneinander orientieren können. Mit einer Hand den Ball etwas anwerfen oder auf den Boden prellen und mit dem Becher weich auffangen (links und rechts), damit der Ball nicht aus dem Becher springt!

2) Hochwerfen des Balles mit einer Hand und mit dem Becher auffangen (zuerst nur wenig anwerfen). Der Ball kann auch an eine Wand geworfen werden und ist mit dem Becher aufzufangen.

3) Mit dem Becher den Ball hochwerfen, den Ball auf den Boden aufspringen lassen und mit dem Becher auffangen, auch im schnell einzunehmenden Sitz oder nach einer Drehung.

4) Mit dem Becher den Ball hochwerfen und mit dem Becher wieder auffangen, auch mit Wechsel des Bechers von einer in die andere Hand.

5) Bogenwurf von rechts nach links in Kopfhöhe mit schnellem Wechsel des Bechers von einer in die andere Hand.

6) Mehrmals Antippen des vom Boden springenden Balles mit der Unterseite des Bechers, auch im Wechsel links/rechts, und mit dem Becher auffangen.

7) Achterschwingen des Bechers mit Ball vor dem Körper, wobei die offene Seite des Bechers stets in Bewegungsrichtung geführt wird. Der Reiz liegt darin, dass der Ball bei schneller Bewegung im Becher bleibt.

8) Der am Boden liegende Ball wird mit dem überstülpten Becher bewegt. Im Grätschstand mit vorgebeugtem Oberkörper den „gleitenden“ Becher weit nach links und rechts bewegen, den Becher möglichst nur kurz führen und zum Gleiten loslassen.

9) Durch die gegrätschten Beine mit dem „gleitenden“ Becher eine Acht beschreiben. Der Becher soll gleiten, immer nur kurz führen/anstoßen.

10) Der Becher mit Ball ist beim Hochwerfen schnell um die waagerechte Achse zu drehen und wieder aufzufangen. Die Fingerspitzen umfassen den Boden des Bechers und durch einen Drehimpuls beim Hochwerfen wird eine Rotation um die waagerechte Achse erreicht, sodass der Ball in dem sich drehenden Becher bleibt.

11) Balancieren mit dem Becher auf dem Kopf und dem Ball auf dem Handrücken, beim Gehen nicht auf Linien treten bzw. über „Hindernisse“ steigen.

12) Balancieren des Balles auf dem umgedrehten Becher und Begrüßen der Teilnehmer mit der freien Hand.

13) Lauf mit Ball im Becher und Achterschwingen vor dem Körper, ohne dass der Ball den Becher verlässt.

14) Ball am Boden aus dem Becher aktiv rollen, hinterherlaufen und den rollenden Ball mit dem Becher aufnehmen, auch zielgenau auf einer Linie oder in einer Gasse bzw. durch die gegrätschten Beine.

15) Zuspiel und Fangen des Balles mit dem Becher, auch mit Aufspringen des Balles auf dem Boden und als Abpraller von der Wand; der Einsatz von zwei Bällen erhöht die Anforderung und den Reiz.

16) Zuspiel rückwärts über Kopf oder durch die gegrätschten Beine.

17) Zurollen und Aufnahme des Balles mit dem Becher, auch durch die gegrätschten Beine.

18) Zurollen des Balles mit der Hand oder aus dem Becher und Fangen des rollenden Balles durch Überstülpen mit dem Becher.

19) Zuspiel des „gleitenden“ Bechers und Erkunden des Abstandes zwischen den Partnern, bei dem ein „unfallfreies“ Gleiten des Bechers noch möglich ist.

20) Übergabe des Balles mithilfe der Becher: Die Kinder stehen mit dem Rücken zueinander. Übergabe des Balles seitlich durch Oberkörperdrehung oder über eine Schulter bzw. über Kopf und durch die gegrätschten Beine. Bei der Bewegungsausführung sollten beide Hände am Becher sein und die Füße am Boden bleiben

Ball über die Schnur

Über die das Volleyballfeld teilende Schnur (günstig ein Badmintonnetz) in Reichhöhe wird aus dem Becher heraus der Tennisball in das andere Feld gespielt. Dort muss der Ball nach dem ersten oder zweiten Bodenkontakt mit dem Becher aufgefangen werden. Mit dem Ball im Becher kann bis zum „Netz“ gelaufen werden oder es erfolgen Zuspiele zu den netznahen Spielern, wobei der Ball nur mit den Bechern zu spielen ist. Fehler ergeben Punkte für die andere Mannschaft.

Turmbau



Haben alle Kinder einen Joghurtbecher, kann der Erste der Gruppe seinen Becher am ca. 12 m entfernten Wendepunkt abstellen. Jeder Läufer stülpt seinen Becher darüber. In einem zweiten Durchgang bauen die Kinder diesen Joghurtturm wieder ab, indem jeder einen Becher aufnimmt und zur Gruppe bringt.

Staffelspiele

1) Als „Staffelstab“ wird ein Joghurtbecher mit Tennisball je Gruppe eingesetzt. Beim Transport in einer Umkehrstaffel muss der Ball immer im frei zu tragenden Becher bleiben. Bei Ballverlust ist der Ball wieder in den Becher zu legen.

2) Der erste Läufer stellt den Becher mit Ball im ca. 12 m entfernten Ziel ab (auf einer Linie oder in einen Tennisring), der zweite Läufer holt den Becher und übergibt ihn dem Nächsten usw.
3) Umkehrlauf und Übergabe des Bechers mit Ball als „Staffelstab“ beim Wechsel. Zum Wendepunkt wird der Becher getragen, zurück zur Gruppe wird der Ball mit überstülpten Becher am Boden gerollt (gleitender Becher).

4) Zwei Becher und ein Ball je Gruppe. Gelaufen wird mit dem Ball im Becher. Beim Wechsel wird dem Ersten der Gruppe der Ball in dessen Becher gerollt, dem Zweiten der Becher übergeben usw.

5) Mit dem Ball im Becher ist zum Wendepunkt zu laufen. Von hier erfolgt das Zurollen des Balles zum Ersten der Gruppe. Die Aufnahme des Balles sollte nur mit dem Becher geschehen, das Zurollen kann auch mit der Hand erfolgen. Der Läufer übergibt den Becher an den Nächsten.



6) Beim Laufen werden die Becher als „Puffer“ gehalten. Es kann ohne Ball, mit Ball im „Puffer“ oder mit Ball zwischen den „Puffern“ gelaufen werden. Diese Form kann auch zu Paaren gespielt werden.

Tipps

Der Einsatz von 2 Bechern und eines Balles je Gruppe ist überschaubar und vermeidet Unruhe. Es kann auch vereinbart werden, dass nach Ballverlust der Ball nur mithilfe des Bechers aufgenommen werden darf.

Joghurtbecher- Golfen

Beim Golfen erhält der über den Tennisball gestülpten Becher einen Impuls, damit er gleitend ein Ziel (Zielbecher als Ziel) erreicht. Der Becher soll auf einer Linie, in einer Gasse oder auf einer Markierung zum Ruhen kommen bzw. durch Tore (Markierungskegel) gleiten. Der Tennisball darf dabei den Becher nicht verlassen. In Linie, weiter Gasse oder großem Innenstirnkreis (Kreismitte als Ziel) können alle Kinder gleichzeitig die Aufgabe lösen und sich vergleichen.

Variation 1:
Von einer Linie aus soll der Becher mit Ball auf maximale Weite gleiten. Bei einem guten Parkett oder Bodenbelag werden erstaunliche Weiten erzielt.

Joghurtbecher-Boccia und Golfen

Die Teilnehmer bzw. Mannschaften spielen mit gekennzeichneten bzw. unterschiedlich farbigen Bechern. Ein neutraler oder besonders markierter Becher ist das Ziel. So nah wie möglich soll der gleitende Becher am Zielbecher zum Stehen kommen. Im Wettbewerb zwischen Mannschaften können die 2 oder 3 Becher je Mannschaft gewertet werden, die dem

Ziel am nächsten stehen. 4 Mannschaften können bei einer Aufstellung im Viereck, in Gasse oder Innenstirnkreis gleichzeitig gegeneinander spielen. Im steten Wechsel zwischen den Mannschaften erfolgt der Einsatz der Becher.

Tipps
Farbig unterschiedliche oder markierte Becher erleichtern und fördern den Wettbewerb. Die Spieler erkunden, wie der Becher mit Ball zum Gleiten zu bringen ist, um ein Ziel oder eine gute Weite zu erreichen. Sie erfahren die Notwendigkeit differenzierter Krafteinsätze. Der unmittelbare Vergleich motiviert und das „Gleiten" ist wegen des hohen Risikos und des Zufalls in der Regel spannend. Beim Golfen kann, nachdem mehrmals auf ein Ziel gespielt wurde, die Bewältigung der Aufgabe ohne optische Kontrolle interessant sein (z. B. Spiel in eine Gasse oder durch Tore).

Gruppenduell-Bechergleiten



Im Viereck von ca. 4 m x 4 m spielen 4 Gruppen mit je 3 Spielern. Jede Gruppe besitzt 2 Becher. Die sich gegenüber befindenden Gruppen A und B spielen sich im ständigen Wechsel gleitend einen Becher zu. Die Gruppen C und D versuchen, den Seitenwechsel zu verhindern. Jeweils von ihrer rechten Seitenhälfte erfolgt der Versuch zur Karambolage. Für jeden erfolgreichen Seitenwechsel erhält die Gruppe A oder B einen Punkt, die Gruppe C oder D für eine Karambolage. Das Spiel ist zu Ende, wenn die Gruppen A und B jeweils 10x einen Becher zur anderen Seite gespielt haben. Danach wechseln die Gruppen ihre Aufgaben. Um ein übertriebenes Stoßen der Becher einzuschränken, ist ein gleitender Becher ohne Ball, außer nach einer Karambolage, stets mit Punktverlust zu ahnden. Die Gruppen A und B bzw. C und D können auch jeweils eine Mannschaft bilden.

Variation 1:
Für den Seitenwechsel der gleitenden Becher gibt es keine Vorgaben, auch gleichzeitige Seitenwechsel sind möglich. Das Überraschungsmoment ist dann größer und es ergeben sich weitere taktische Möglichkeiten.

Variation 2:
Ein Team (Gruppe A und B) spielt sich die Becher gleitend zu. Das zweite Team (Gruppe C und D) versucht, dies mit ihren 4 Bechern zu verhindern. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst 10x erfolgreich ist, entweder mit dem Seitenwechsel oder mit der Karambolage.

Tipps:
Entsprechend der Gleitfähigkeit des Bodenbelages und dem Können der Kinder ist das Viereck kleiner bzw. größer zu wählen. Ein wechselseitiges Gleiten der Becher sichert die Übersicht und beruhigt das Spiel. Das Spiel ist zu unterbrechen, wenn im Spielfeld liegende Becher den Ablauf stören. Am besten spielt man an 2 Stationen.