1 Schulstunde 50 min., davon 40 min. Spielzeit

## <u>Aufwärmen:</u>

## 5' Hütchenspiel:

Das "böse" Team legt die Hütchen um. Das "gute" Team stellt sie wieder auf. Danach Rollentausch.

(1.-4. Klasse)



## 5' Ballprellen:

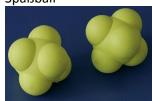
Roten Ball mit der Hand auf den Boden prellen. Abwechselnd links und rechts , auch nach oben prellen

Auch mit Schläger



5' Roten Ball hochwerfen und nach dem einmaligen Bodenkontakt fangen. Alternative: Spaßball







1 Schulstunde 50 min., davon 40 min. Spielzeit

Hamattall.	
Hauptteil:	
5' Smiley-Treffer mit dem Schläger	
Erst VH, dann RH und schließlich im	
Wechsel	
5' Den Ball prellen (Ball hochspielen) auf dem Smiley stehend Erst VH, dann RH und im Wechsel	
10' Bauband:	7
Ball über Bauband auf Smiley-Ziel:	Custowork vustom to
a) Ball mit der Hand werfen und nach	
Aufspringen fangen	
b) Mit dem Schläger den Ball zuwerfen	
und mit Schläger und Hand fangen	
(Schnappi)	
c) Ball mit Schläger und Kontrollschlag	
zuspielen	
d) Ball mit Schläger ohne Kontrollschlag	## ###################################
zuspielen	
e) "Lenkradflugball" auf das Smiley Ziel,	- 2 4 4 4 4 4 4
zuwerfen von unten.	
Bei allen Übungen können Treffer gezählt	
werden. Motivation.	
Abschluß:	
5' Material wegräumen und	
Schlussbesprechung.	

Achtung: Die Übungen sollen dem jeweiligen Könnens-Stand der Klassen angepasst werden. Das heißt: 1. + 2. Klassen werden ev. noch nicht miteinander über das Bauband ohne Kontrollschlag spielen können. Die Zeitangaben sind Richtwerte und somit variabel. Übungen, die gut gelingen, durchaus länger spielen.