

## Ablaufplan Kleine Riesen Aktionstag (Grundschulen)

	<u>Material</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Min</u>
Begrüßung		Alle Kinder und Lehrer versammeln; kurze Vorstellung aller Anwesenden / Erwähnen der geplanten AG/AG-Leiter; Einteilung der Kinder in Gruppen	5-10
Erwärmung	1 Ball pro Kind	Jedes Kind hat einen Ball: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit rechts/ links prellen</li> <li>- Abwechselnd prellen</li> <li>- Hochwerfen und klatschen so oft es geht</li> <li>- Hochwerfen und um sich selber drehen</li> <li>- Mit einer Faust hochhalten</li> <li>- Hochwerfen und im Sitzen fangen</li> <li>- Hochwerfen und aufprallen lassen; immer unterdurch laufen nach einem Aufprall</li> </ul>	10-15
Pritschen		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pritschwerfen: Die Partner stehen sich gegenüber und werfen sich den Ball aus der Pritschhaltung heraus hin und her.</li> <li>- Zu zweit: Ein Partner wirft den Ball an und der Andere versucht direkt zurück zu pritschen. Dann fängt der Partner den Ball wieder auf und wirft ihn erneut an. Nach 5 Bällen tauschen die Partner immer die Rollen.</li> </ul>	10
Baggern		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Trainer wirft Bälle übers Netz, die Schüler stehen in einer Reihe hinterm Feld; Ein Spieler kommt ins Feld und muss sich so bewegen, dass der Ball vom Trainer ohne Berührung durch die Beine prellen kann.</li> <li>- Zu zweit: Ein Partner wirft den Ball an und der Andere versucht direkt zurück zu baggern. Dann fängt der Partner den Ball wieder auf und wirft ihn erneut an. Nach 5 Bällen tauschen die Partner immer die Rollen.</li> </ul>	10
Stationen	Koordination sleiter Hütchen (4 Farben) Kreppband	Die Schüler werden in 3 Gruppen aufgeteilt und machen als Gruppe eine Station für 5 min; Dann wird die Station gewechselt 1. <u>Station: Zick Zack</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Spieler stehen am Netz im Zick Zack versetzt.</li> <li>- Der erste Spieler wirft den Ball zu seinem Nachbarn schräg gegenüber über das Netz.</li> </ul>	15-20

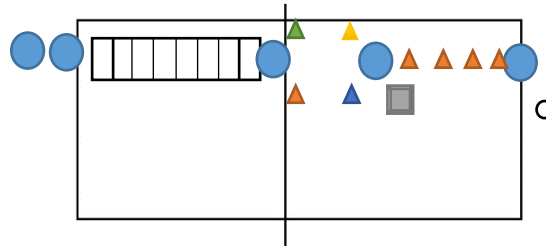
Zettel und  
Stifte

- Der Partner wirft den Ball unterm Netz wieder zum nächsten Partner.
- Von der einen Seite wird **über** das Netz geworfen, von der Anderen wird **unter** dem Netz durch geworfen.
- Wenn der Ball am Ende des Zick Zacks angekommen ist, wird er wieder zum ersten Spieler **gerollt**.

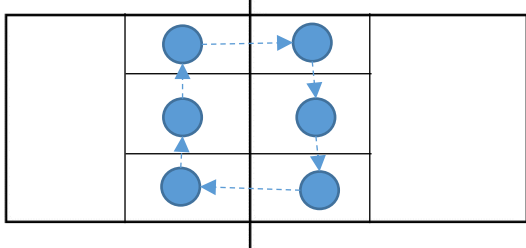
### 2. Station: Kästchen-Treffer

- Es werden mit Kreppband zwei Kästchen nebeneinander an der Wand markiert. Eines ist höher als das Andere.
- Die Spieler des Teams müssen von einer Markierung (1-2m vor der Wand) mit dem Ball durch Pritschwerfen in die Kästchen treffen.
- Wenn sie das höhere Kästchen treffen, sind das zwei Punkte. Das Tiefere bringt einen Punkt.
- Wenn sie die Kästchen mit Hochwerfen-Pritschen treffen, verdreifacht sich die jeweilige Punktzahl.

### 3. Station: Parcours



- Alle Spieler stellen sich auf eine Position (siehe Zeichnung).
- Der erste Spieler an der Koordinationsleiter läuft durch die Leiter und klatscht den nächsten Spieler ab.
- Der Spieler geht in das Viereck klatscht einmal in die Hand des nächsten Spielers, der ihm dann eine Farbkombination der vier Hütchen nennt. Der Spieler muss diese dann in der genannten Reihenfolge ablaufen und berühren, dann klatscht er den Partner ein zweites Mal ab.
- Der abgeklatschte Partner hat einen Ball und muss mit dem Ball prellend Slalom um die Hütchen laufen. Dann klatscht er den Nächsten ab und gibt ihm seinen Ball.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der letzte Spieler wirft mit dem Ball gegen den Basketballkorb. Ein Treffer in den Ring bringt zwei Punkte. Ein Treffer gegen das Brett bringt einen Punkt.</li> <li>- Nach dem Wurf läuft er schnell zur Leiter, wo er den nächsten Spieler abklatscht.</li> <li>- Das Team zählt die erzielten Punkte.</li> </ul>	
Aufschlag	Turnmatten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hütchenkegeln: Die Spieler werden in 2er oder 3er Gruppen aufgeteilt. Unter dem Netz wird ein "Tor" aus Hütchen aufgestellt. 2er Gruppen: Die Spieler bleiben auf ihrer Seite stehen und rollen den Ball hin- und her durch die Hütchen. 3er Gruppen: Spieler B rollt den Ball durch die Hütchen zu Spieler A. Spieler B läuft seinem Ball hinterher und stellt sich hinter Spieler A an. Die Übung verläuft im "Runde"-Prinzip. Der Ball wird wie beim Bowling einarmig gerollt. Der Arm soll beim Wegrollen durchgestreckt sein, wie auch später beim Aufschlag. Der Ball soll nicht springen.</li> <li>- Freies Üben des Aufschlags von unten (Es werden Matten als Ziele hingelegt).</li> </ul>	10
Spiel		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 vs. 1 Revolverspiel:</li> </ul>  <p>Auf den Feldern (ca. 3m tief und 2m breit) wird jeweils drei Minuten ein Spiel gespielt. Für ein gewonnenes Spiel bekommt der Gewinner 2 Punkte. Der Verlierer bekommt keinen Punkt und bei einem Unentschieden bekommen beide jeweils einen Punkt. Dann rotieren alle Spieler ein Feld weiter. Somit haben sie einen neuen Gegner und spielen das nächste Spiel aus. (Die Spieler dürfen den ersten Ball beidhändig von unten einwerfen und den Ball zwischendurch auffangen, müssen den Ball dann aber hochwerfen und weiterpritschen. Sie dürfen den Ball auch direkt</p>	15

		zurückbaggern. Wenn dadurch ein Punkt erzielt wird, bringt das zwei Punkte.	
Verabschiedung		Alle kommen noch einmal zusammen; Die zukünftige AG wird vorgestellt (Zeiten/Anmeldung); Verabschiedung	5