



von Renate Schubert und Meike Riedel

Spielen und üben mit ... Schweifbällen



Der folgende Beitrag ist der Auftakt zu einer Reihe, in der wir in loser Folge Übungssammlungen zur Verbesserung der motorischen Grundlagen im Minibereich vorstellen wollen. Die Auswahl der Übungen orientiert sich dabei an den verwendeten Kleingeräten und Materialien: Im ersten Teil dreht sich alles um den **Schweifball**.

Schweifbälle lassen sich mit wenig Aufwand und ohne nennenswerte Kosten selbst herstellen (siehe Info). Sie sind für die Kinder gleichermaßen faszinierend und motivierend, weil sie einfach zu handhaben sind. Überdies bieten sie vielfältige Einsatzmöglichkeiten – nicht nur im Mini-Vereinstraining, sondern auch für den Schulsport, vornehmlich im Primarbereich.

Die meisten der gezeigten Übungsformen können ohne großen Aufwand so organisiert werden, dass sie in Wettkampfform oder im Rahmen eines Stationsbetriebs durchführbar sind. Am Ende des Beitrags haben wir einen beispielhaften Parcours zusammengestellt, der natürlich den speziellen Möglichkeiten Ihres Trainingsraumes anzupassen ist.

1

INFO

So geht's: Schweifbälle selbst gebastelt

Ausgediente Tennisbälle gibt es beim örtlichen Tennisverein – zum Nulltarif. Zunächst ein Loch in den Ball bohren (Bild 1) oder einen Kreuzschlitz hineinschneiden. Aus Baustellenband (oder Schleifenband) 3 bis 4 Schweife von ca.

50 cm Länge schneiden und an einem Ende miteinander verknoten. Dieser Knoten wird in das Loch (den Schlitz) hineingedrückt (Bild 2) und schon ist der Schweifball fertig. Wer möchte, kann den Schweifball farbenprächtig gestalten,

indem er einen mittelgroßen Luftballon, dessen Aufblasstutzen abgeschnitten wird (Bild 3), über den Ball stülpt (Bild 4). Der Ballon muss dazu leicht gedehnt werden, was sich am besten zu zweit ausführen lässt.



Durch den Reifen werfen

Ablauf

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber. Sie passen sich durch einen am Torpfosten befestigten Reifen einen Schweißball zu und fangen ihn beidhändig.

Variationen

- gleicher Übungsablauf; der Schweißball wird einhändig mit der rechten oder linken Hand (alternativ: im Wechsel links- oder rechtshändig) gefangen;
- gleicher Übungsablauf; die Kinder sitzen jetzt auf dem Boden oder stehen auf einem instabilen Untergrund (z. B. Therapiekreisel)
- gleicher Ablauf; jetzt wird der Schweißball durch einen pendelnden Reifen (entweder am Basketballkorb oder an den Einhängeriemen für die Schaukelringe befestigen) geworfen
- Bei größeren Gruppen: Auf jeder Seite des Reifens stehen drei bis vier Kinder. Nachdem sie den Ball zur Gegenseite gespielt haben, stellen sie sich entweder wieder hinter der eigenen Gruppe oder hinter der



Gruppe auf der anderen Seite an.

- wie vorher; Zusatzaktivitäten nach dem Pass durch den Reifen, z. B. ein Rad schlagen, in Form einer Acht durch ein Kasten-zwischenteil kriechen o. ä.

Schulungsziele

- Wurfpräzision
- Bilateralität
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Antizipationsfähigkeit (Pendelreifen)

Auf tiefe Ziele werfen

Ablauf

Zwischen einer Turnbank und der Wand sind mehrere Hütchen eingeklemmt. Die Kinder fahren auf dem Pedalo bis zu einer Abwurfmarkierung und versuchen, auf dem Pedalo stehend ihren Schweißball in eines der Hütchen zu werfen.

Variationen

- Den Wurf mit der ungeübten Hand ausführen
- Die eingeklemmten Hütchen haben unterschiedliche Farben; vor dem Wurf nennen die Kinder die Farbe des Hütchens, in das sie treffen möchten.
- Jetzt stehen die Hütchen auf einer Turnbank und müssen abgeworfen werden.
- Die Kinder sitzen auf einem Rollbrett, rollen per Handantrieb vorwärts und klemmen während der Fahrt den Ball zwischen ihren Beinen fest.
- Das Rollbrett wird als „Roller“ genutzt: Die Kinder knien einbeinig auf dem Rollbrett, halten sich mit beiden Händen an den Sei-



tenkanten fest und stoßen sich zum Antrieb mit dem freien Bein ab. Der Ball liegt dabei auf dem Rollbrett.

Schulungsziele

- Wurfpräzision
- Bilateralität
- Gleichgewichtsfähigkeit auf instabilem Untergrund

Sitz-Zielwurf

Ablauf

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind sitzt mit einem Schweifball auf einer Turnbank. Sein Partner steht ihm im Abstand von ca. 4 bis 5 Metern gegenüber und hat eine Pylone. Das Kind auf der Turnbank versucht, im Sitzen möglichst genau zum Partner zu passen, so dass er den Schweifball mit seiner Pylone auffangen kann (Bild 1).

Variationen

- Wurf mit der ungeübten Hand
- Den Schweifball mit der einhändig (im Wechsel links und rechts) gehaltenen Pylone auffangen.
- Der Werfer steht vor der Bank, setzt den der Wurfhand entgegengesetzten Fuß auf die Bank, stemmt sich nach oben und wirft den Ball zum Partner (Bild 2).
- wie vorher; Wurfarm und Stemmbein werden von Wurf zu Wurf gewechselt
- Jetzt sitzt der Fänger auf der Bank und versucht, den Schweifball mit seiner Pylone aufzufangen.



Schulungsziele

- Wurfpräzision
- Bilateralität

- Gleichgewichtsfähigkeit auf starrem Untergrund
- Antizipationsfähigkeit für den Fänger

Vom Minitrampolin werfen

Ablauf

Die Kinder laufen über eine Weichbodenmatte und springen drei- bis fünfmal auf einem Minitramp, das sich am Mattenende befindet (und durch einen weiteren, dahinter platzierten Weichboden gesichert ist). Anschließend versuchen sie, ihren Schweifball im Sprung in den Basketballkorb zu werfen.

Variationen

- Die Kinder werfen mit der ungeübten Hand.
- Die Kinder hüpfen beidbeinig über den Weichboden. Auf dem Minitrampolin führen sie einbeinig (wer mit links wirft, springt auf dem rechten Bein, wer mit rechts wirft, auf dem linken) drei bis fünf Sprünge aus. Dann versuchen sie, im Sprung ihren Schweifball in den Basketballkorb zu werfen.
- wie vorher; die Kinder springen jetzt mit dem Rücken zum Basketballbrett drei- bis fünfmal auf dem Minitramp und versuchen, nach einer halben Drehung (im Sprung) den



Schweifball in den Basketballkorb zu werfen.

Schulungsziele

- Wurfpräzision

- Bilateralität
- Gleichgewichtsfähigkeit auf instabilem Untergrund
- Orientierungsfähigkeit (vor allem beim Wurf nach halber Drehung)

Den rollenden Pezziball treffen

Ablauf

Ein Kind mit einem Schweifball balanciert über den Steg einer umgekippten Turnbank. Vom Ende der Bank aus versucht es, mit dem Schweifball einen Pezziball zu treffen, den sich zwei weitere Kinder 4 bis 5 Meter vom Bankende entfernt über eine Distanz von 4 bis 5 Metern fortlaufend zurollen.

Variationen

- Mit der ungeübten Hand werfen.
- Rückwärts über den Banksteg balancieren und nach einer halben Drehung auf den Pezziball werfen.
- Seitwärts über die Bank balancieren.
- Am Bankende wird zunächst der Schweifball unter dem Banksteg einmal von einer Hand in die andere übergeben. Danach erfolgt der Zielwurf auf den Pezziball.
- Die Wurfdistanz wird variiert.
- Die Kinder hüpfen einbeinig über die Sitzfläche der Turnbank.
- Ungeübte Kinder gehen über die Bank-sitzfläche.



Schulungsziele

- Wurfpräzision
- Bilateralität
- Gleichgewichtsfähigkeit auf schmaler Unterstützungsfläche

- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Antizipationsfähigkeit

Kasten-Zielwurf

Ablauf

Es werden 3 (oder mehr) kleine Kästen (oder größere Pappkartons) mit den Öffnungen nach oben hintereinander gestellt. Von einer Abwurfline aus versuchen die Kinder, mit einem Schweifball in einen der Kästen zu treffen. Sie erhalten für einen Treffer umso mehr Punkte, je weiter der Kasten von der Abwurfline entfernt ist.

Diese Übung lässt sich als Einzel- oder als Gruppenwettkampf organisieren.

Variationen

- Den Schweifball mit der ungeübten Hand werfen.
- Im Sitzen werfen.
- Am Ort Einbeinsprünge ausführen (wer mit rechts wirft, springt auf dem linken Bein und umgekehrt) und dabei auf die Kästen werfen.
- Die Kinder stehen mit dem Rücken zu den Kästen im Grätschstand vor der Abwurfline und werfen den Schweifball von vorne durch die gegrätschten Beine.



- Vor dem Wurf drehen sich die Kinder dreibis viermal um die Körperlängsachse.

Schulungsziele

- Wurfpräzision

- Bilateralität
- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit

Reifen durch die Gasse

Ablauf

Die Kinder bilden eine Gasse (Abstand der beiden Reihen: ca. 4 bis 5 Meter), durch die der Trainer Reifen zieht, den er an einem langen Seil befestigt hat. Die Kinder versuchen, mit ihrem Schweifball in den beweglichen Reifen zu treffen.

Variationen

- Die Kinder werfen mit der ungeübten Hand.
- Die Kinder werfen im Sitzen auf den Reifen.
- Die Kinder hüpfen (einbeinig/beidbeinig) am Ort und werfen aus dem Hüpfen.
- Die Kinder liegen auf dem Bauch (Kopf zum Reifen). Sie beobachten den Reifen und dürfen erst kurz vor dem Wurf aufstehen.
- An den ersten Reifen wird ein zweiter geklebt, der Trainer zieht also zwei Reifen durch die Gasse. Die Kinder können sich einen der beiden Reifen als Wurfziel aussuchen.
- Wie vorher; es werden zwei verschieden-



farbige Reifen benutzt. Die Kinder nennen die Farbe des Reifens, den sie treffen wollen, bevor sie ihren Schweifball werfen.

- wie vorher; nun nennt der Trainer den Kindern jeweils die Wurfhand

Schulungsziele

- Wurfpräzision
- Bilateralität
- Antizipationsfähigkeit

Wurf durch den Pendelreifen

Ablauf

Ein Reifen wird so aufgehängt (z. B. an einem Basketballkorb o. ä.), dass der Übungsleiter ihn in Bewegung versetzen kann. Die Kinder versuchen, ihren Schweifball durch den schwingenden Reifen zu werfen.

Variationen

- Die Kinder werfen mit der ungeübten Hand und hüpfen dabei beidbeinig.
- Die Kinder führen Wechselsprünge (ein Bein vorne, ein Bein hinten) aus und werfen aus dieser Bewegung heraus auf den Reifen.
- Die Kinder werfen aus „Hampelmann-Sprüngen“ auf den Reifen.
- Die Kinder absolvieren die genannten Sprungvariationen mit dem Rücken zum Basketballkorb und werfen, nachdem sie mit dem letzten Sprung eine halbe Drehung ausgeführt haben.
- Die Kinder bewegen sich zwischen zwei Linien. Die Würfe mit der Wurfhand erfolgen



aus vorgegebenen Aktionen.

- Die Kinder drehen sich dreimal um die Körperlängsachse, bevor sie versuchen, durch den pendelnden Reifen zu werfen.

Schulungsziele

- Wurfpräzision
- Bilateralität
- Antizipationsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit

Luftballons treffen

Ablauf

Ein oder zwei Helfer halten einen Weichboden so, dass er aufrecht steht. Der Übungsleiter steht, für die Kinder unsichtbar, hinter dem Weichboden und schlägt Luftballons in die Luft. Die Kinder versuchen, die Ballons mit dem Schweifball zu treffen.

Variationen

- Mit der ungeübten Hand werfen.
- Der Trainer ruft eine Farbe, z. B. „rot“. Jetzt sollen die Kinder versuchen, nur den roten Ballon zu treffen.
- Die Kinder sitzen auf dem Boden, stehen auf, sobald sie die Ballons sehen können, und versuchen, diese mit dem Schweifball zu treffen.
- Sobald sie die Ballons sehen können, drehen sich die Kinder einmal um die eigene Achse und werfen danach.
- Nach dem Wurf führen die Kinder vorgegebene Zusatzaktivitäten durch (z. B. ein Rad schlagen etc.)



Schulungsziele

- Wurfpräzision
- Bilateralität
- Antizipationsfähigkeit

- Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit

Wackel-Wurf

Ablauf

Ein Kind steht auf einem Therapiekreisel (oder anderen wackligen Untergrund) und versucht, seinem Partner den Schweifball so zuzuspielen, dass dieser ihn mit einer Pylone auffangen kann.

Variationen

- gleicher Ablauf; der Werfer nimmt die ungeübte Hand, das fangende Kind hält die Pylone in einer Hand.
- Der Ball wird im Sitzen aufgefangen.
- Vor dem Wurf dreht sich das fangende Kind mit der Pylone in beiden Händen einmal (zweimal) um die eigene Achse.
- Das fangende Kind stellt die Pylone vor sich auf den Boden und umläuft sie einmal (Blickrichtung dabei immer zum werfenden Kind). Der Wurf erfolgt, sobald es die Pylone wieder aufgenommen hat.



Schulungsziele

- Wurfpräzision
- Bilateralität
- Antizipationsfähigkeit

- Gleichgewichtsfähigkeit auf instabilem Untergrund
- Orientierungsfähigkeit

Pylonenfang

Ablauf

Der Übungsleiter hält einen Weichboden so, dass er aufrecht steht. Auf beiden Seiten der Matte steht eine Gruppe von Kindern, die einen haben Schweifbälle, die anderen Pylonen. Nacheinander werfen die Kinder ihre Bälle über den Weichboden, die Fänger versuchen abwechselnd, sie aufzufangen. Dabei können die Pylonen ein- oder beidhändig gehalten werden.

Variationen

- Mit der ungeübten Hand werfen.
- Die Kinder sind durchnummeriert und stellen ihre Pylone neben sich auf den Boden. Sobald der Übungsleiter eine Nummer aufruft, nimmt das entsprechende Kind seine Pylone in die Hand und versucht, den heranfliegenden Schweifball damit aufzufangen.
- Die Kinder sind durchnummeriert und stehen mit dem Rücken zur Matte; ihre Pylonen halten sie in der Hand. Sobald der Übungsleiter eine Nummer aufruft, dreht



sich das entsprechende Kind zur Matte und versucht, den heranfliegenden Schweifball damit aufzufangen.

- Die Kinder sitzen auf dem Boden, drehen sich auf dem Gesäß, stehen auf und fangen

dann den Ball

Schulungsziele

- Wurfpräzision
- Bilateralität
- Antizipationsfähigkeit

ANZEIGE