



TNNS LAB – Übungen Kids

Motorik-Übungen

- 2-3 Luftballons alleine oder partnerweise hochhalten (unterschiedliche Körperteile).
- Unterschiedlich große Bälle (Gymnastikbälle, Tennisbälle) im Stand und im Laufen prellen. (beidhändig, einhändig, linke und rechte Hand im Wechsel u.s.w.) Evtl mit Musik
- Mit Klebeband am Boden eine Koordinationsleiter aufkleben oder draußen (wenn Du noch raus darfst) mit Straßenkreide aufmalen: unterschiedlichste Sprung- und Laufvarianten.
- Seilspringen: Die Kinder üben die unterschiedlichsten Sprungvarianten (einbeinig, beidbeinig, vorwärts, rückwärts, Seil überkreuzen usw.)

Spiele mit Ball

- Ein Ball mit 20 cm Umfang und geringerem Luftdruck wird zwischen den Beinen (Ferse/Knie) eingeklemmt. Damit hüpfen die Kinder einen Achter um 2 Hütchen, die 1m auseinander stehen. Von 3 Versuchen gelingt es einmal fehlerfrei zu hüpfen ohne den Ball zu verlieren.
- Einen Ball mit beiden Händen bis 1m über Kopfhöhe selbstständig anwerfen und nach halber Körperdrehung um die eigene Achse wieder auffangen (von 10 Versuchen werden 7 Bälle gefangen).
- Jonglieren mit Tennisbällen: 2 Bälle hochwerfen und über kreuz fangen, mit 3 Bällen jonglieren. Zu zwei 3 oder vier Bälle hin- und her werfen. (Die Bälle von der eigenen linken in die eigene rechte Hand werfen und anschließend von der rechten Hand zur linken Hand des Partners)
- Einen Ball beidhändig über den Kopf aus einer Distanz von 3m an eine Wand auf eine Zielfläche von 1m² werfen (von 10 Versuchen landen 7 Treffer im Ziel).
- Einen Ball in Richtung Wand rollen, der so nah wie möglich vor der Wand liegen bleibt. Wessen Ball den kürzesten Abstand zur Wand hat, ist der Sieger.



- Zwei Kinder oder Kind und Erwachsener stehen sich Paarweise gegenüber; A wirft B unterschiedlich farbige Tennisbälle zu. Roter Ball muss mit links, orangener Ball mit rechts, grüner Ball beidhändig gefangen und zurück geworfen werden. Variation: mit Rücken zum Partner stehen, bei Zuruf darf man sich umdrehen.
- Zwei Kinder oder Kind und Erwachsener stehen sich gegenüber. Sie bekommen einen Ball mit ca. 20 cm Umfang und einen Tennisball. Spieler A passt den großen Ball mit dem Fuß und wirft den Tennisball mit der Hand zu Spieler B. Spieler B muss den großen Ball mit dem Fuß stoppen und den Tennisball mit beiden Händen auffangen. Der Pass und der Wurf kann gleichzeitig oder nacheinander durchgeführt werden. Wie viele Wiederholungen schaffen die Paarungen?
- Die Kinder stehen zweibeinig oder einbeinig auf einem Hocker oder in einer Markierung oder einem anderen erhöhtem Gegenstand mit einer Standfläche von 15cm Durchmesser. Aus einem Abstand von 2m werden die von einem anderen Kind oder Erwachsenen direkt zugeworfenen Bälle beidhändig gefangen ohne die Standposition zu verlassen

Spiele mit Ball und Schläger

- Luftballontennis: partnerweise mit dem beidhändig (wenn möglich auch mit einer Hand) gefassten Kleinfeldschläger oder nur mit der flachen Hand im Abstand von 2m den Luftballon hin und her spielen
- Ball mit dem Schläger aufnehmen und wieder ablegen.
- Ball mit dem Schläger balancieren
- Ball auf dem Schläger prellen, Ball nach unten prellen
- Ball mit Schläger hochspielen einmal drehen und wieder auffangen
- 2 Bälle gleichzeitig zu zweit oder viert hin und her spielen.
- Mit dem Tennisschläger o.ä. wird ein Tennisball über eine Strecke von 4m bis zu einer Markierung am Boden gerollt und zum Stoppen gebracht. Von dort wird versucht aus einer Distanz von 6 m den Ball vom Boden mit dem Schläger in das 3m breite Tor zu schlagen/schlenzen/rollen