



## Anleitung „Bewegte Klasse“ Ball - Challenge

### WER?

Möglichst viele Schüler:innen deiner Schulklasse sollten an unserer Challenge teilnehmen. Deine Lehrerin oder dein Lehrer hat unseren Teaser und unser Tutorial zur Ball-Challenge 2022. Sie können dir diese Videos sicher zukommen lassen (z.B. mit Schoolfox).



### WAS?



Zuerst probiere verschiedene Übungsvorschläge von unseren Ball-Challenge-Kärtchen aus oder erfinde selber welche. Danach wähle die für dich passenden Übungen aus und lege eine Reihenfolge fest. Diese übst du dann so lange, bis du die gesamte Serie gut meisterst. Die Herausforderung besteht darin, möglichst oft die gewählten 10 Übungen fehlerfrei in der richtigen Reihenfolge zu absolvieren. Nützliche Hinweise findest du auch auf Seite 2.

### WO?

Üben kannst du überall wo du einen Ball und eine Wand oder Mauer findest: im Turnsaal, im Pausenhof, in der Aula oder auch zu Hause. Frag bitte einen Erwachsenen, ob du an dieser Mauer/Wand spielen darfst.

Die Versuche für die Challenge müssen jedoch in der Schule gemacht werden.



### WIE?



Der Ball muss am Ende jeder Übung mit beiden Händen gefangen werden, damit die Übung als gelungen zählt. Nur die Versuche, in denen alle 10 Übungen hintereinander gelingen, werden am Ball auf dem Teilnahmeblatt angemalt oder angekreuzt.

Du hast fünf Wochen Zeit zu üben. Sobald du genug geübt hast, zeigst du deine Versuche deiner Lehrerin, deinem Lehrer, einer Mitschülerin oder einem Mitschüler.

### WOZU?

Die ganze Klasse verbessert das Ballgefühl und die Koordination. Außerdem bekommt jede Klasse eine Urkunde und ein cooles Video mit zusätzlichen Ideen zugeschickt. Am 19.Dez. um 11:00 findet im BK-Online Live-Programm eine Verlosung statt. Aus allen eingesendeten Teilnahmeblättern werden 15 Gewinner gezogen, die ein tolles Geschenk für weiteres koordinatives Training bekommen. Wir freuen uns über zahlreiche Einsendungen und hoffen, ihr habt jede Menge Spaß! 😊



## TIPPS ZUR DURCHFÜHRUNG UNSERER CHALLENGE

**Die erste Woche** solltest du zum Ausprobieren und Erfinden nutzen. Schau dir zuerst auch den Teaser und das Tutorial zur Ball-Challenge an. Auf den Kärtchen (siehe unten) finden sich 15 fertige „Ball an die Wand“-Übungen, die du erst mal ausprobieren und üben solltest. Nebenher kannst du eigene Ideen und Übungen entwickeln und auf leere Kärtchen aufschreiben.



**In der zweiten Woche** geht es um die individuelle Auswahl. Jetzt darfst du dir deine persönlichen 10 Übungen für die Challenge aussuchen und in eine Wunscreihenfolge bringen. Dabei kannst du selber entscheiden, ob du mit den leichten oder schwierigen Übungen beginnen willst.



Bei jüngeren Schüler:innen kann natürlich die Lehrerin oder der Lehrer die Übungen und die Reihenfolge aussuchen. Wenn nicht anders umsetzbar, kann auch die ganze Klasse die identischen Übungen machen.

**Ab der dritten Woche** versuchst du die eigenen 10 Übungen am Stück und fehlerfrei zu absolvieren. Um ein Kästchen am Ball auf dem Teilnahmeblatt ankreuzen zu können, brauchst du einen Schiedsrichter oder eine Schiedsrichterin (Lehrer:in, Mitschüler:in), die anhand deiner 10 Kärtchen deine Übungen kontrolliert (Tipp: paarweise zusammengehen und abwechselnd werfen). Wenn die ca. 100 Felder am Teilnahmeblatt gefüllt sind, kannst du auf der Rückseite mit einer Strichliste weitersammeln und die Gesamtzahl dann rechts unter dem Ball einschreiben. Wie viele fehlerfreie Versuche könnt ihr als Klasse sammeln?

Infos und Erklärungen dazu findet ihr auch in unserem Video-Tutorial



## 15 Beispielübungen:



Der Ball wird an die Wand geworfen und direkt aus der Luft wieder gefangen	Der Ball wird an die Wand geworfen - einmal in die Hände klatschen - Ball fangen
Der Ball wird an die Wand geworfen - den Ball einmal auf dem Boden aufkommen lassen - Ball fangen	Der Ball wird an die Wand geworfen - einmal um die eigene Achse drehen - Ball fangen
Der Ball wird an die Wand geworfen - mit beiden Händen gleichzeitig die gegenüberliegenden Schultern berühren - Ball fangen	Der Ball wird an die Wand geworfen - einmal mit beiden Händen den Boden berühren - Ball fangen
Der Ball wird rückwärts (mit dem Rücken zur Wand) an die Wand geworfen - umdrehen zur Wand - Ball fangen	Der Ball wird unter dem Bein durch an die Wand geworfen - Ball fangen
Der Ball wird so auf den Boden geprellt, dass er danach an die Wand springt - wieder auf dem Boden aufkommen lassen - Ball fangen	Der Ball wird zwischen den Beinen durch kopfüber an die Wand geworfen - auf dem Boden aufkommen lassen und schnell umdrehen - Ball fangen



<p>Der Ball wird mit dem Kopf an die Wand geschossen - Ball fangen</p>	<p>Der Ball wird mit dem Knie an die Wand geschossen - Ball fangen</p>
<p>Der Ball wird an die Wand geworfen - einmal mit dem Fuß gegabelt - Ball fangen</p>	<p>Der Ball wird mit dem Fuß an die Wand geschossen - mit den Händen hinter dem Rücken zusammenklatschen - Ball fangen</p>
<p>Der Ball wird hinter dem Rücken (Blick zur Wand) zur Wand geworfen – Ball am Boden aufkommen lassen - Ball fangen</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>