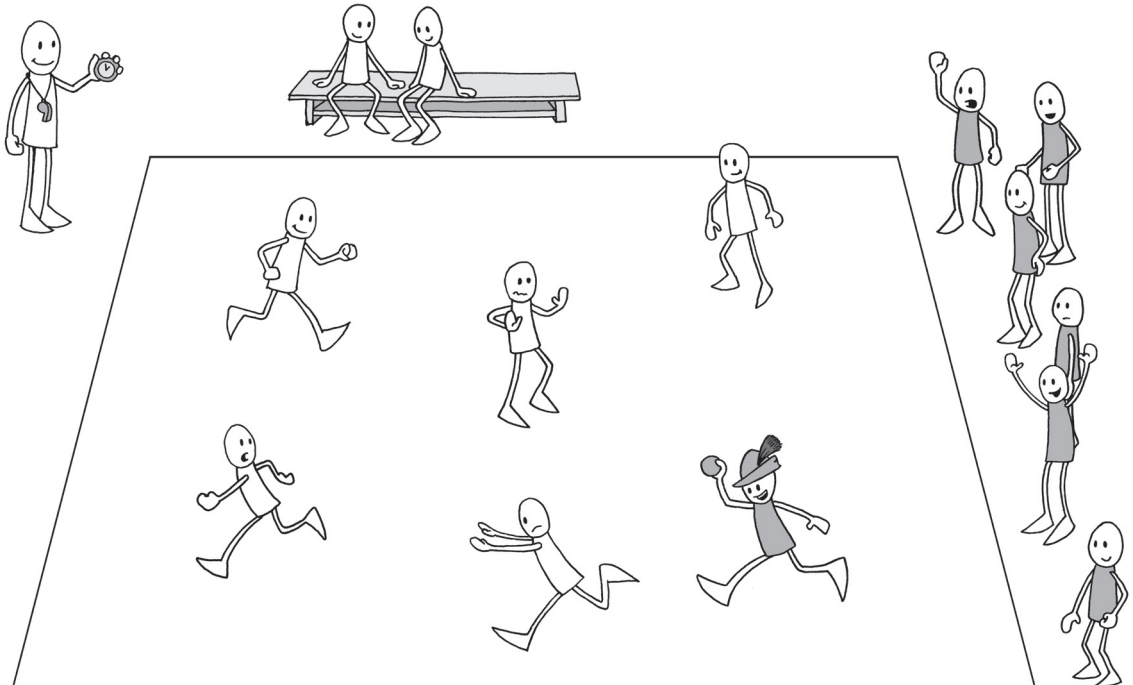


### Voraussetzung

- Stoppuhr
- 1 Softball
- 2 Mannschaften
- 1 Bank



### Vorbereitung

Die Bank wird am Hallenrand aufgestellt.

### Durchführung

Die eine der beiden Mannschaften stellt sich in einer Reihe längs einer Startlinie möglichst weit am Hallenrand auf (Außenmannschaft). Die Mitglieder der anderen Mannschaft verteilen sich frei in der gesamten Halle (Innenmannschaft). Nach dem Startkommando wird die Stoppuhr gestartet und der Erste der Außenmannschaft hat die Aufgabe, einen Mitschüler der Innenmannschaft mit dem Softball abzuwerfen (Kopf- und Bodentreffer zählen nicht). Er darf dabei die Startlinie verlassen und sich frei im Spielfeld bewegen. Misslingt sein Wurf, versucht er es erneut.

Erst wenn er einen Spieler der Innenmannschaft getroffen hat, muss der Ball schnellstmöglich dem nächsten Spieler der Außenmannschaft übergeben werden (nicht zuwerfen, sondern übergeben!). Dieser hat nun seinerseits die Aufgabe, jemanden abzuwerfen. Abgeworfene Spieler der Innenmannschaft setzen sich auf eine Bank am Spielfeldrand.

### Ziel/Spielende

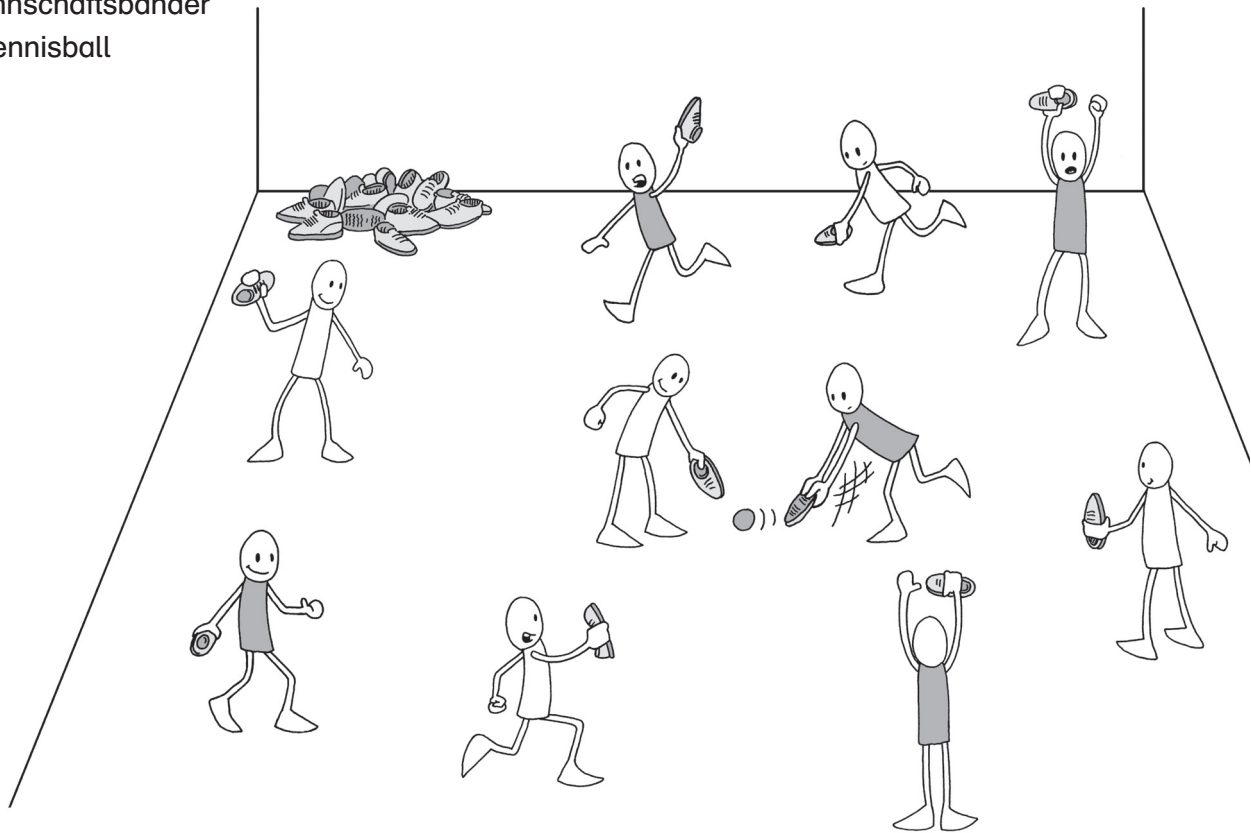
Der Letzte der Außenmannschaft hat den Letzten der Innenmannschaft abgeworfen. Die Zeit wird jedoch erst gestoppt, wenn dieser den Ball an den Ersten seiner Mannschaft übergeben hat. Anschließend wird die Außenmannschaft zur Innenmannschaft. Gewonnen hat, wer schneller war.

### Variationsmöglichkeiten

- Die Spieler der abwerfenden Mannschaft müssen den Ball dribbeln.
- Auch Bodentreffer zählen.

### Voraussetzung

- 2 Mannschaften
- Mannschaftsbänder
- 1 Tennisball



### Vorbereitung

- Zur Unterscheidung der beiden Mannschaften erhalten die Spieler der einen Mannschaft Bänder.
- Alle Spieler ziehen ihre Schuhe aus. Einer der Schuhe wird am Hallenrand abgelegt, der andere wird beim Spielen als „Schläger“ genutzt.
- **Achtung:** Die Spieler sollten die Strümpfe ausziehen. Rutschgefahr!

### Durchführung

Eine Mannschaft erhält die rechte Hallenwand als zu verteidigendes Tor, die andere Mannschaft die linke Hallenwand. Ziel ist es, den Ball gegen die Tor-Wand des Gegners zu schießen. Gleichzeitig muss das eigene Tor (die eigene Wand) verteidigt werden. Das Entscheidende dabei ist, dass der Tennisball nur mit dem Schuh, der als Schläger genutzt wird, gespielt werden darf. Niemand darf den Ball mit der Hand berühren.

### Ziel/Spielende

Die Tore werden gezählt und nach einer vorher festgelegten Zeit der Sieger ermittelt.

### Variationsmöglichkeiten

- Es wird mit mehreren Bällen gespielt.
- Nicht die ganze Wand gilt als Tor, sondern nur ein durch Hütchen gekennzeichnete Bereich.
- Es wird mit einem anderen Ball gespielt – Softball, Handball ...

## Spielerische Übungen zur Gleichgewichtsschulung

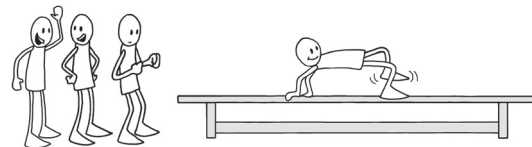
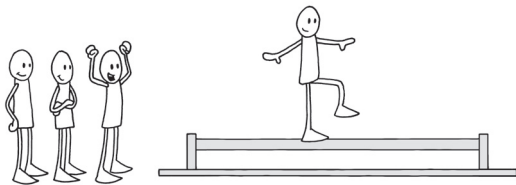
### Voraussetzung

- 1 Schwebebalken
- 2 Weichbodenmatten zum Absichern des Schwebebalkens
- 4 Turnmatten
- 3 oder mehrere Bänke
- 1 Softball
- 3 große Medizinbälle
- 4 Übungskarten, ggf. laminieren

### Vorbereitung

Die Schüler werden in 4 Gruppen aufgeteilt.

### Durchführung

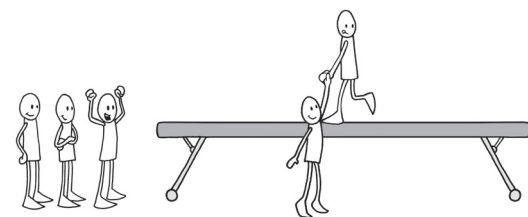
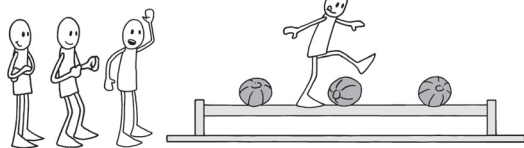


#### Gruppe 1:

Übungen an der gedrehten Bank

#### Gruppe 2:

Übungen an der Bank



#### Gruppe 3:

Übungen an der gedrehten Bank

#### Gruppe 4:

Übungen am Schwebebalken

Jede Gruppe erhält eine Übungskarte. Anhand dieser Karte soll die Gruppe alle benötigten Materialien holen und die beschriebene Station in einer der vier Hallenecken aufbauen. Wichtig dabei ist, dass der Schwebebalken korrekt gesichert ist (siehe Aufbauskitze).

Anschließend führen die Schüler die auf den Karten beschriebenen Übungen durch. Der Wechsel zur nächsten Übung erfolgt jeweils durch ein Zeichen des Lehrers – dabei ist die zur Verfügung stehende Zeit zu beachten. Es ist kein Problem, wenn nicht jeder Schüler jede Übung absolviert hat.