



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Die Fußball-Safari“

Voraussetzungen	
Typ	Action-Geschichte
Interaktion der Kinder untereinander	ja
Schwerpunktthema	Auf einer Safari wilde Tiere entdecken
Zielgruppe	ab 6 Jahre
Material	Für jedes Kind einen Ball bereithalten Langbänke, Weichbodenmatte unter der weitere Bälle liegen, eine Sprossenwand
Ziel	Training der konditionellen Fähigkeiten und Ballschulung
Dauer	10 bis 20 min
Intensität	mittel bis hoch
Orte	Turnhalle
Aufwand Vorbereitung	Gering bis mittel
Besonderheiten	Es müssen genug Bälle vorhanden sein, mit denen die Kinder prellen können

Erzählung durch die Übungsleitung	Bewegungsaktivitäten der Kinder
<p>Einstieg: Wir schließen kurz die Augen und begeben uns auf eine Reise nach Afrika. Jetzt schnappen wir uns schnell einen Ball aus dem Korb und los geht's.</p>	
<p>Heute gehen wir alle auf eine spannende Safari! ... Wisst ihr überhaupt, was eine Safari ist? ... Für eine Safari begeben wir uns in einen großen Nationalpark, wo ganz viele wilde Tiere leben und dort geschützt sind vor Wilderern und Jäger*innen. Steigt bitte in eure Jeeps und haltet das Lenkrad gut fest, denn die Straße, über die wir fahren, ist sehr holprig.</p>	<p>Die Kinder erhalten einen Ball, den sie als „Lenkrad“ mit beiden Händen vor sich halten und laufen durch den Raum. Der /die ÜL*in erklärt kurz die Kommandos für das folgende Spiel: „Ich rufe Euch</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Tempo bspw. `langsam` oder `schnell` zu und ihr passt das Tempo bei Euch an. • das Kommando „Schlaglöcher“ zu und ihr macht einen Hopselauf um die Schlaglöcher zu überspringen, den Ball haltet ihr dabei abwechselnd in der rechten und der linken Hand • das Kommando „Touristen“ zu und ihr fangt an, den Ball auf Augenhöhe zusammenzudrücken und so zu tun, als ob ihr Fotos macht • das Kommando „Abenteuer“ zu und tauscht mit einem anderen Kind den Ball, in dem ihr Euch anschaut, von 3-2-1 rückwärts zählt und Euch den Ball gegenseitig zuwerft. <p><i>(beliebig häufig wiederholen und variieren)</i></p>
<p>Stopp! Hier steigen wir aus und gehen zu Fuß weiter. Wir laufen alle hintereinander in einer Reihe, damit wir alle zusammenbleiben und keiner verloren geht.</p>	<p>Die Kinder laufen in einer langen Reihe dem/der ÜL*in hinterher. Sie halten den Ball mit gestreckten Armen vor sich. Beim gehen werden Übungen mit dem Ball gemacht. Bspw. den Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • um den Körper kreisen • beim Gehen unter dem rechten Bein durchreichen (Knie hoch) • beim Gehen unter dem linken Bein durchreichen (Knie hoch) • beim Gehen abwechselnd unter beiden Beinen durchreichen (Knie hoch) • mit beiden Händen prellen und mit beiden Händen fangen • mit rechts prellen und mit beiden Händen fangen • mit links prellen und mit beiden Händen fangen • abwechselnd mit links und rechts prellen und mit beiden Händen fangen • hochwerfen und fangen

	<ul style="list-style-type: none"> mit weit nach außen gestrecktem rechten Arm auf die linke Seite werfen <p>etc...</p>
Moment! Haltet mal an! Und seid ganz leise. Pssst! ... Ich glaube, da hinten ist ein Nilpferd im Wasser. Wollen wir ein Stück näher herangehen? Aber setzt alle eure Hüte auf, denn es ist heute sehr heiß.	Die Kinder drücken den Ball fest über dem Kopf zusammen während sie weiterlaufen.
Wir müssen uns hier geduckt durch das dichte Gebüsch heranschleichen, damit das Nilpferd uns nicht bemerkt. Passt auf, dass ihr euren Hut nicht verliert.	Die Kinder halten den Ball auf dem Kopf fest und schleichen hintereinander geduckt durch den Raum (ggf. eine Matte als Tunnel zwischen zwei Kleinkästen einklemmen).
„Stopp! Ab hier dürfen wir nicht näher heran, aber wir können das Nilpferd schon wunderbar sehen. Wir machen schnell ein Foto davon!“	Die Kinder drücken den Ball erneut auf Augenhöhe zusammen und tun so als ob sie Fotos machen.
Wow – seht ihr das Nilpferd da vorn? Wir tun es ihm gleich und machen uns richtig schwer.	Die Kinder stellen sich vor eine Wand, stapfen auf der Stelle und werfen dabei den Ball gegen die Wand und fangen ihn wieder auf.
Schaut mal da! Zebras! Wie leichtfüßig die durch die Savanne trappen.	Die Kinder rennen durch die Halle und werfen dabei immer wieder den Ball in die Luft, lassen ihn auf dem Boden aufkommen und fangen ihn dann.
Es wird langsam dunkel. Aus welcher Richtung sind wir nochmal gekommen? ... Jetzt haben wir uns wohl verlaufen. ... Ah! Was sehe ich da? – Eine Brücke! Die sieht aber wacklig aus. Da gehen wir gemeinsam ganz vorsichtig drüber.	Die Kinder balancieren mit dem Ball, den sie weit über ihren Kopf mit beiden Armen strecken, über eine Bank. Variation: zusätzlich oder ohne Bank: jeweils 5mal auf dem rechten Bein und 5mal auf dem linken Bein nach vorne hüpfen.
Ganz schön anstrengend! Der Weg wird immer schwieriger. Vor uns liegt plötzlich ein reißender Fluss, den wir durchqueren müssen.“	Die Kinder überqueren eine Weichbodenmatte, unter der sich viele Bälle befinden und drücken ihren Ball fest hinter dem Rücken zusammen. Variation: Die Kinder rollen den Ball leicht nach vorne und fangen ihn wieder ein.
Super! Ihr wart richtig mutig! Es ist nun nicht mehr weit. Bald sind wir am Ziel. Jetzt heißt es, die letzten Meter ein wenig zu klettern. Wir hangeln uns an einigen Ästen zum rettenden Ufer. Geschafft. Wir sind zurück.	Die Kinder klettern an einer Sprossenwand hoch und wieder runter während sie den Ball unter ihr T-Shirt stecken Variation: Die Kinder tun so als würden sie hangeln und klemmen den Ball dabei zwischen ihr Knie.
Abschluss: Wir schließen kurz die Augen. Jetzt bringen wir schnell unseren Ball in den Korb zurück und kommen ganz hier an.	