Ball und Wurfspiel

<u>Zehnerprobe</u>

Das wird gebraucht: 1 Ball

Vielleicht eines der bekanntesten Ballspiele für Kinder ist die Zehnerprobe. Die Kinder werfen einen Ball auf zehn verschiedene Weisen gegen die Wand, fangen ihn oder müssen ihn mit einem Körperteil treffen. Dabei werden die einzelnen Übungen immer schwieriger. Die Ballschule kann sowohl allein, zu zweit oder mit mehreren Kindern gespielt werden, wobei gilt, dass sich die Kinder abwechseln. Um die Ballprobe zu spielen, gibt es unteranderem folgende Möglichkeiten:

- Der Ball wird beidhändig an die Wand geworfen. Dann muss er auf dem Boden aufprellen und wird wieder gefangen.
- Wie vorher, nur wird der Ball jetzt mit einer Hand geworfen.
- Der Ball wird mit der rechten Hand geworfen und gefangen.
- Jetzt wiederholt der Spieler die vorangegangene Übung mit der linken Hand.
- Der Ball wird beidhändig geworfen. Dann klatscht der Spieler in die Hände und fängt den Ball wieder.
- Der Spieler hält den Ball beidhändig hinter den Rücken. Er wirft ich über den Rücken an die Wand und fängt ihn wieder auf.
- Der Ball muss mit einem anderen Körperteil wie Knie, Unterarm, Faust oder Kopf mehrmals gegen die Wand gestoßen werden.
- Der Spieler versucht, den Ball unter dem rechten Knie hindurch zuwerfen und ihn mit der linken Hand aufzufangen.
- Mit der linken Hand wirft der Spieler den Ball unter dem linken Knie hindurch, um ihn dann mit der rechten Hand zu fangen.

Spielt man die Zehnerprobe häufiger, können die Kinder ihre Würfe variieren. Prallt der Ball von der Wand oder dem Boden zurück, kann der Spieler ihn in einer bestimmten Reihenfolge wieder zurückschlagen:

- Mit dem rechten oder linken Handballen,
- mit der flachen rechten oder linken Hand,
- mit beiden Händen baggern,
- mit er rechten oder linken Faust,
- mit dem rechten oder linken Knie,
- mit dem rechten oder linken Fuß.