

Das ZehnerIn

probiert & empfohlen von Anita Nussmüller

Material: Ball, Mauer

Ziel: sich in Geschicklichkeit üben und rasch reagieren

Die Steigerung der Anzahl der Übungen und des Schwierigkeitsgrades weckt den Ehrgeiz, sich zu verbessern.

Es ist eines jener Spiele, das jüngere früher automatisch von den älteren Kindern im Hof übernahmen und das so von Generation zu Generation übermittelt wurde.

Ablauf:

Beim ZehnerIn wird mit einem Ball gegen eine Mauer gespielt.

Der Name „ZehnerIn“ hat zweierlei Bedeutung: Erstens umfasst das Ballspiel zehn verschiedene Übungen und zweitens wird jede Übung zwischen zehn und einmal gemacht: die erste Übung zehnmal

die zweite Übung neunmal

die dritte Übung achtmal

usw

Wird die erste Übung zehnmal fehlerfrei gemacht, geht man zur zweiten weiter, daraufhin zur dritten, zur vierten, ...

ZehnerIn kann jedes Kind mit einem Ball für sich allein. Die Kinder spielen nebeneinander gegen eine Mauer.

Spiele mehrere Kinder zusammen, wird bei jedem Fehler zum nächsten Kind gewechselt.

Übungen:

1. werfen – fangen (10x)

2. werfen – einmal klatschen – fangen (9x)

3. werfen – zweimal klatschen – fangen (8x)

4. werfen – dreimal klatschen – fangen (7x)

5. werfen – einmal vor und hinter dem Körper klatschen – fangen (6x)

6. werfen – eine ganze Drehung machen – fangen (5x)

7. den Ball mit der rechten Hand unter der rechten Kniekehle durch an die Wand werfen – fangen (4x)

8. den Ball mit der linken Hand unter der linken Kniekehle durch an die Wand werfen – fangen (3x)

9. umdrehen, mit dem Rücken zur Wand stehen – werfen – rasch eine halbe Drehung machen – fangen (2x)

10. Grätschstand mit dem Rücken zur Wand – den Ball durch die gegrätschten Beine werfen – schnell eine halbe Drehung machen – fangen (1x)

Geübte können jede Übung bis zu zehn Wiederholungen steigern.

Das schwierigste an diesem lustvollen alten Kinderspiel ist es, eine passende Mauer zu finden, an der Kinder sich frei tummeln können.