

## 10-Minuten-Übungen: Ball spielen ohne Ball

Das Bewegungsspiel kommt völlig ohne Material aus und ist nahezu überall zu spielen. Es können keine Scheiben kaputt gehen oder blaue Flecken entstehen, da nur imaginäre Bälle geworfen werden.

### Spielweisen:

Die Spielleitung erklärt das Vorgehen und gibt einige Anregungen für das Spielen mit einem imaginären Ball.

Zwei Menschen stehen sich in einem gewissen Abstand gegenüber. Einer formt mit seinen Händen pantomimisch einen Ball und wirft ihn seinem Gegenüber zu. Nun kann ein Spiel beginnen mit allen Varianten eines Ballspiels.

- ❖ Ball zuwerfen, prellen, hoch werfen, Ball rollen, leicht werfen, schmettern ...
- ❖ Die Ballgröße wechselt, indem die Person, die den Ball gerade hat, pantomimisch die Größe und das Gewicht des Balls verändert.
- ❖ Die Spielerinnen und Spieler passen sich in ihren Bewegungen den Ballgrößen und Wurfweisen an. Wie bei jedem Ballspiel kann mit vollem Körpereinsatz gespielt werden. Die Spielenden müssen dabei nicht still sein, spontane Ausrufe sind erlaubt. Natürlich kann ein Ball auch mal nicht gefangen werden oder im Aus landen.
- ❖ Den Abstand zwischen sich verändern die Spielenden selbst. Aus der Zweiergruppe kann auf Wunsch oder Vorgabe eine Vierergruppe werden, dafür wird ein imaginärer Ball zur Seite gelegt. Auch andere Gruppengrößen sind denkbar.
- ❖ Die Leitung kann das Spiel beenden, indem sie beispielsweise darum bittet, alle Bälle schrumpfen zu lassen oder ihr alle Bälle zuzuwerfen.

### Wirkung:

Die Aufmerksamkeit füreinander und die Wahrnehmungskompetenz werden geschärft, da die Spielerinnen und Spieler aus den pantomimischen Handlungen des anderen Schlüsse über die Größe des Balls und über die Wurfweise ziehen müssen. Die Übung fördert die Konzentration und regt die Fantasie an. Sie bringt in Bewegung und belebt. Möglicherweise können auch Konkurrenz und Kampfeslust in diesem Spiel ihren Ausdruck finden. Selbsteinschätzungen wie „Ich kann nicht gut fangen.“ werden unwichtig, da es im Ermessen des Einzelnen liegt, wie er auf den imaginär zugeworfenen Ball reagieren will. Schülerinnen und Schüler, die in pantomimischen Darstellungsweisen ungeübt sind, können durch eine anregende Spieleinführung ermutigt werden.