



10 Min.



ab 3



ab 6



Spiel: Krebsball

Was wird gefördert?

Durch die besondere Körperhaltung während des Spiels, rückwärts im Vierfüßlerstand, wird über den gesamten Zeitraum des Spiels die Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur beansprucht und dadurch gekräftigt. Das fördert die Stabilisation des Stützapparates und verbessert durch die Dehnung im Brustkorb (Öffnung der Rippenbögen) die Atemtätigkeit.

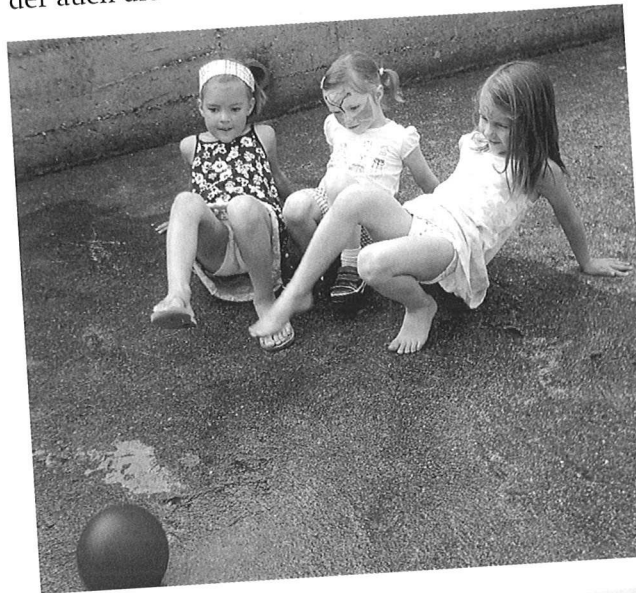
Was wird benötigt?

- ein Softball
- zwei Mannschaften
- zwei Tore

Jetzt geht's los

Die Kinder teilen sich in zwei Mannschaften auf. Jede Mannschaft hat ein Tor, die Tore liegen je nach Gruppengröße zwischen acht und zwanzig Meter auseinander. Einen Torwart braucht die Mannschaft nicht, die ganze Mannschaft verteidigt ihr Tor und versucht zugleich, auf der Gegenseite ein Tor zu erzielen. In der Mitte des Spielfeldes findet der Anstoß statt. Die Kinder gehen in Position: Das Krebsballspiel zeichnet sich dadurch aus, dass nur Krebse am Spiel teilnehmen dürfen. Die Krebse werden dargestellt, indem die Teilnehmer rückwärts in den Vierfüßlerstand gehen und den Bauch in die Luft strecken. Nur „echte Krebse“ – also jene, die nicht zusammengesackt sind und mit dem Po auf dem Boden sitzen – dürfen

den Ball kicken oder schießen. Krebse haben ja bekanntlich mehrere Beine, deshalb dürfen die Kinder auch die Arme zum Schießen nutzen.



Tipp

Die Körperhaltung als „Krebs“ ist anstrengend. Damit die Kinder zwischendurch nicht die Motivation verlieren oder schlapp machen, ist es sinnvoll das Spiel in kleine Einheiten zu unterteilen, beispielsweise 4 x 2 Minuten (je nach Alter und Konstitution der Kinder). Die Kinder können dann kurze Zeit zwischendurch entspannen, der Spielstand wird jedoch erst im letzten Viertel entschieden.