

**Förderaspekte**

- > Geschicklichkeit
- > innerer Schiedsrichter
- > präzises Werfen
- > scheinbar aussichtslose Situation anpacken

**Themen für Geschichten**

- > etwas auffangen; sich wehren, während der Gegner versucht, dies zu verhindern
- > allein gegen eine Gruppe antreten, kämpfen

**Ort** > überall

**Material** > 3 Softbälle oder Jonglierbälle

**Anzahl TN** > ab 6

**Altersgruppe** > ab 7 Jahren

**Dauer** > 10 Minuten

**Beschreibung**

Die Gruppe bildet einen Kreis. In der Mitte befindet sich eine Person mit der Aufgabe, Bälle abzufangen. Die Teilnehmenden spielen sich die Bälle zu, wobei der Ball mindestens drei Positionen im Kreis weiter geworfen werden muss. (Sonst hat die Mittelperson bei vielen Spielenden keine Chance, einen Ball zu erwischen). Die Mittelperson versucht, einen Ball zu fangen. Gelingt ihr dies, tauscht sie mit der Person, die geworfen hat, die Position. Die Gruppe beginnt mit einem Ball. Es können zwei weitere Bälle dazu genommen werden.

- > Wer den Ball so wirft, dass er nicht gefangen werden kann oder wer den fangbaren Ball nicht fängt, muss zum Beispiel eine Liegestütz machen. Dies gilt auch, wenn die Mittelperson den Ball berührt, aber nicht fangen kann.

**Variationen**

- > Verschärfend kann die Regel eingeführt werden, dass niemand einen Ball länger als drei Sekunden halten darf.
- > Die Mittelperson darf den Platz tauschen, wenn sie einen Ball auch nur berührt hat. Diese Variante eignet sich für schwächere Gruppen.



(in Anlehnung an: Kampfesspiele® Band II S.49 von Josef Riederle  
KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für Jungen und Männer, [www.kraftprotz.net](http://www.kraftprotz.net))