

Basketball Skillastics™

Regeln und Ziele

Altersgerechte Aktivitäten für die Klassen 2-8

Ziel:

Dieses Spiel wurde als Lehrinstrument entwickelt, um eine Vielzahl im Basketball geforderter motorischer Fähigkeiten zu verstärken und zu fördern.

Nicht jedes Kind ist athletisch, aber jedes Kind verdient es, eine positive Erfahrung zu machen, indem es Grundlagen über Basketball lernt.

Skillastics™ erlaubt es allen Kindern verschiedener Alterklassen und Leistungslevel, Basketballgrundlagen zu erlernen, die helfen, positive Trainingsgewohnheiten ein Leben lang zu verinnerlichen.

Basketball Skillastics™ beabsichtigt, sowohl als motivierende Ergänzung zur Unterweisung in Basketballaktivitäten als auch zur Lehre von Grundlagen zu dienen, nach denen vorrangig gespielt werden sollte.

Die enthaltene Ausstattung:

Eine (1), 5'x7' verstärkte Nylon-Spielmatte mit Spielfeldern

Sechs (6), 3" nach Farben sortierte Schaumstoffwürfel

Sechs (6), 2.5" nach Farben sortierte Mini-„Basketball“-Jonglierbälle

Six (6), 20"x27" verstärkte kleine Nylonmatten

Nylonrucksack

Handbuch

Benötigte Ausstattung:

- einen Basketball für jedes Kind (vorzugsweise). *Wenn nicht für jedes Kind ein Basketball verfügbar ist, können Sie jeden beliebigen Ball nehmen, der springt (z. B. Spielball, Gummiball, Volleyball,...)

- Wenn Sie eine beschränkte Anzahl an springenden Bällen haben, teilen Sie je einen Ball zwei Kindern zu oder einen Ball auf drei Kinder, etc...

Die Kinder müssen sich dann in ihrer jeweiligen Gruppe abwechseln.

Das Kind, welches gerade nicht die Übung macht, kann sich als Beobachter betätigen, indem es die Übung seines/ihres Partners beaufsichtigt. Nachdem die Übung beendet ist, werden die Rollen getauscht.

Sechs (6) Hütchen (optional)

Zusätzliche Quellen:

Lehren von Basketballgrundlagen: „Ohne ein Experte zu sein“, DVD von Sandy "Spin" Slade verfügbar unter www.skillastics.com

Lehren von Wurfgrundlagen, DVD von Sandy "Spin" Slade verfügbar unter www.skillastics.com

Sandy "Spin" Slade: „Über Basketball hinaus“ einstündige preisgekrönte Dokumentation verfügbar unter www.skillastics.com

Vorbereitung:

1. Entfalten der Spielmatte in der Mitte der Turnhalle oder im Außenbereich.
*jede flache Oberfläche, auf der ein Basketball springen kann, ist geeignet.

2. Platziere den gleichfarbigen Mini-Basketball-Jonglierball und Würfel auf der großen Spielmatte.

3. Teile die Klasse in sechs (6) gleich große Teams.

4. Platziere die Spielhütchen oder die sortierten bunten Styropor-Punkte in verschiedenen Bereichen in der Sporthalle oder im Außenbereich - ausreichend entfernt von der großen Spielmatte. Jedes Hütchen oder jeder Styropor-Punkt eines Teams hat dieselbe Farbe - ist somit charakteristisch für das jeweilige Team.

Jedes Team begibt sich zu dem ihm zugeordneten Spielbereich.

Lehrtip: es ist hilfreich, das gleichfarbige Hütchen oder den gleichfarbigen Punkt direkt außerhalb des bunten Spielbasketballs (=Figur auf der Spielmatte) auf der großen Matte zu platzieren.

Dies erlaubt direkte Bewegung zur großen Matte, wenn das Spiel einmal begonnen hat.

5. Verteile eine verstärkte Mini-Nylonspielmatte an jedes Team. Lass jedem Team seine Mini-Spielmatte als Orientierungspunkt in seinem Spielbereich.

6. Jedes Kind hat einen Basketball oder anderen springenden Ball.

Lehrtip: lass die Kinder vor dem Spiel die Bälle auf den Boden zwischen ihre Füße legen. Dies verhindert, dass die Kinder die ganze Zeit mit dem Ball dribbeln und somit den Start des Spiels zu verzögern.

Beginn des Spiels/Regeln:

1. Weise jedem Team einen farbigen Mini-„Basketball“-Jonglierball und einen bunten Würfel zu.

2. Jedes Teammitglied soll eine jeweils um eins höhere Nummer erhalten und sich an diese erinnern. Nummer eins ist der/die Erste, der/die den Würfel für das Team wirft. Das Kind mit der nächsthöheren Nummer 2 ist dann an der Reihe, dann das Kind mit Nummer drei,...bis jede Übung beendet ist.

4. Das Spiel beginnt mit dem Zeichen des Lehrers oder mit dem Abspielen von Musik.

5. Das erste Kind (Nummer 1) eines jeden Teams joggt zur großen Spielmatte und rollt den Würfel und bewegt seinen/ihren bunten Mini-Basketball-Jonglierball um die Anzahl an Felder in Richtung der vier großen Pfeile in der Mitte der Matte, währenddessen seine/ihre Teamkollegen im eigenen Spielbereich warten.

6. Jedes Kind nimmt den Würfel und plaziert ihn neben den Mini-Basketball-Jonglierball. Dann ist das nächste Kind des Teams an der Reihe.

Lehrtip: Wenn ein Kind den Würfel von der großen Matte rollt, verliert er/sie automatisch seine/ihre Runde. Der Würfel sollte in kontrollierter Weise geworfen werden.

7. Jedes Kind soll die Anweisungen zur Übung lesen und sich die Nummer merken, die mit der Aktivität verbunden ist. Jedes Kind joggt zurück zu seinem Team, erklärt die Aufgabe und die geforderte Anzahl an Wiederholungen oder zeigt es den Teamkollegen auf der Mini-Spielmatte, die im Spielbereich des jeweiligen Teams liegt.

8. Jede/r des Teams macht die Übung mit so vielen Wiederholungen, wie es jeweils vorgesehen ist.

9. Sobald jeder des Teams die Wiederholungen der Übung durchgeführt hat, geht das Kind mit der nächsten Nummer (numerisch aufsteigend) eines jeden Teams zur Spielmatte und wiederholt die Schritte 5-8.

Lehrtip: Sobald ein Team die geforderte Anzahl an Wiederholungen macht, rennt das Kind, welches als nächstes dran ist (=die nächsthöhere Spielernummer) zur großen Matte, um die nächste Aktivität herauszufinden. Die Teamkollegen fahren fort mit der vorherigen Übung, bis die Person mit der neuen Übung zurückkommt. Dies hält die Kinder die ganze Zeit in Bewegung.

10. Das Spiel ist beendet, wenn eine festgelegte Zeit abgelaufen ist.

11. Wenn beabsichtigt ist, aus dem Spiel einen Wettbewerb zu machen, weise jedem Team einen Punkt zu, wenn es ganz um die Matte geht und den Startpunkt (zugewiesener bunter Basketball auf der Matte) überschreitet. Denkbar wäre, dass jedes Mal, wenn ein Team den Startpunkt überschreitet, der Spieler zum Lehrer/Trainer laufen muss und dort einen Gegenstand erhält, der die erledigte Aufgabe (eine Runde um die Matte) belegt. Dieser Spieler soll den Gegenstand zu den Teamkollegen bringen und es in den Spielbereich des Teams legen. Das Team mit den meisten Gegenständen in seinem Bereich nach 15 Minuten gewinnt das Spiel! Stelle sicher, dass allen klar ist, dass es wichtig ist, bei jeder Übung die geforderte Anzahl an Wiederholungen zu machen. Wenn ein Team dies nicht erfüllt, wird ihm ein Punkt abgezogen oder Gegenstand weggenommen.

Zusätzliche Optionen:

1. Stelle jede durchzuführende Übung vor. Führe sie durch oder lass einen Schüler die Übung vorführen, danach soll die Gruppe die Übung zusammen machen.

Die Kinder werden sich an die Übungen gewöhnen, wenn sie einmal anfangen, dieses Spiel zu spielen.

2. Lass jedes Team die geforderten Wiederholungen zählen während sie die Übungen zusammen durchführen. Dies hilft, die Unterschiede des anderen zu respektieren und lehrt den Teilnehmern die Wichtigkeit, im Team zusammen zu arbeiten, um die Aufgaben zu bewältigen.

3. Weise dem Kind, welches auf dem Weg zur großen Matte ist, eine Übung zu, die es durchführen soll, während es zur Matte geht (z. B. Laufen und währenddessen den Ball um die Hüfte kreisen, krabbelnd laufen, Balldribbeln mit der linken oder rechten Hand, etc...)

4. Stelle 4-6 Hütchen auf der Strecke von der großen Matte direkt in Richtung des jeweiligen Teams auf. Das Kind, welches zur großen Matte geht, muss zwischen den Hütchen hin und her dribbeln ("zick zack") mit dem Ziel Spielmatte und wieder zurück.

5. Führe die farbigen Basketbälle ins Spiel ein (Beginnpunkt eines jeden Teams), auf der großen Matte als ein Punkt, um darauf zu landen. Wenn ein Team auf dem Punkt landet, muss das gesamte Team zum Korb gehen (sofern verfügbar) und jedes Kind muss eine bestimmte Anzahl an vorher konkret festgelegten Körben werfen, bevor das Spiel beginnt (z. B. Sprungwurf, freier Wurf, rechtshändiger Korblegerwurf, linkshändiger Korblegerwurf, etc...)

6. Hilf, mehr Geld zu sammeln während deines American Heart Association® (amerikanischer Herzverband) Hoops for Heart-Ereignisses („Sprünge für Herzen“). Gib den Kindern die Option, Spiele im Wettbewerbsmodus zu spielen (z. B. 3 gegen 3, Hot-Shot Blitz, Top Gun), oder Basketball Skillastics™ zu spielen.

In einer Halle Hälfte könnten so z. B. die Wettbewerbsspiele stattfinden, während in der anderen Basketball Skillastics™ gespielt wird.
Kinder könnten wählen, woran sie teilnehmen wollen.

7. Es ist möglich, Basketball Skillastics™ als Wettbewerb zu gestalten:

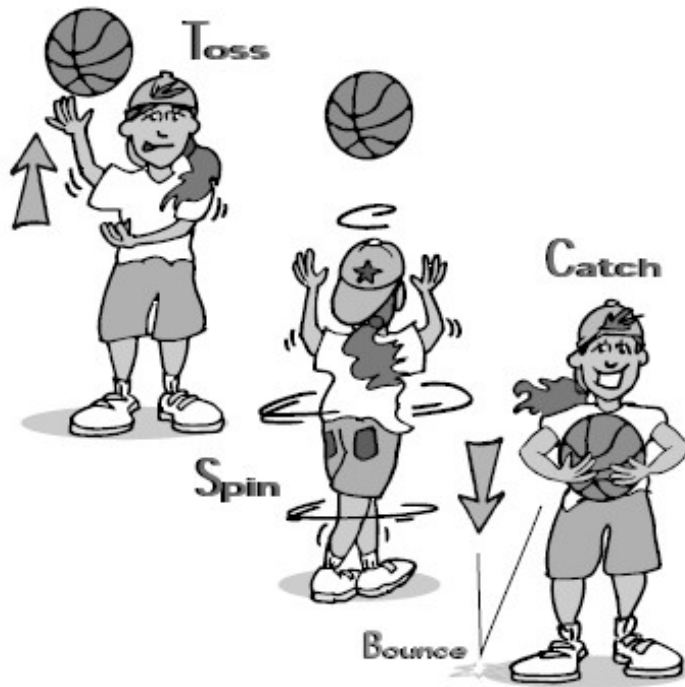
- a. Jedes Team hat einen Startpunkt oder die entsprechende Markierung auf der großen Spielmatte, wo sie ihren bunten Jonglierball und den Würfel plazieren. Dies ist der Orientierungspunkt. Das erste Team, das zu seinem Zielpunkt zurückkommt (ganz weg und um die Matte herum) gewinnt.
- b. Bestimme die Zeit, die die Kinder dieses Spiel spielen sollen (z. B. 10 Minuten, 20 Minuten, etc...). Jedes Mal, wenn ein Team seinen "home start spot" (Startpunkt, Orientierungspunkt) passiert, soll ein Kind zum Lehrer laufen, um einen Spielstein zu erhalten. Das Team mit den meisten Spielsteinen am Ende der Zeit gewinnt das Spiel.
- c. Lass die Teams dreimal zusammen um die Matte laufen, beim ersten Mal soll das Team die grünen Wiederholungen machen (höchste Anzahl), beim zweiten Mal soll das Team die roten Wiederholungen machen (mittlere Anzahl) und beim dritten Mal soll die Gruppe die blauen Wiederholungen machen (niedrigste Anzahl). Das erste Team, dass dies schafft, hat gewonnen.

8. Wenn ein Kind zur Matte geht, um den Würfel zu werfen, lass alle Teamkollegen den Basketball zu einem bestimmten Punkt und zurück dribbeln, dabei versuchen, den Teamkollegen, der den Würfel zurück zum Übungsbereich würfelt/rollt, zu schlagen. Halt die Kinder in Bewegung.

9. Wenn ein Kind in einem Team weit mehr talentiert ist als andere Spieler, lass die Talentierteren doppelt so viele Wiederholungen machen.
Dies wird die talentierteren Spieler herausfordern.

*Um ein kurzes Video zu sehen, wie Kinder Skillastics™ spielen, schaue unter:
www.skillastics.com

1. Tornado Fangen



Tornado-Fangen: Wirf den Ball leicht oberhalb des Kopfes, mache mit dem Körper eine Vollumdrehung um die eigene Achse und fange den Ball, nachdem er auf dem Boden aufgeprallt ist.

Variationen:

- A) Lass den Ball zweimal oder öfter auf dem Boden aufprallen, wenn das einmalige Aufprallen am Anfang zu schwierig ist.
- B) Als Herausforderung bietet es sich an zu versuchen, den Ball ohne Aufprallen zu fangen.

Die Übung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn jedes Teammitglied seinen/ihren Körper gedreht hat und den Ball so oft auf dem Boden aufspringen lässt, wie es auf der Spielmatte vorgegeben ist.

2. Dribbeln mit der rechten Hand (sich bewegend)



Dribbeln mit der rechten Hand (sich bewegend): Neige dich Richtung Knie, schütze den Ball mit der linken Hand und halte den Kopf aufrecht. Bewege deinen Körper vorwärts, während du mit der rechten Hand den Ball dribbelst.

Lehrtips:

- a) Spieler können in einem Kreis um die kleine Matte dribbeln.
- b) Spieler können zu einer bestimmten Stelle dribbeln, die im Vorfeld festgelegt wird. Die Lehrkraft wird die Spieler über diese besondere Stelle informieren.

Ermutige die Spieler, den Kopf aufrecht zu halten.

Die Übung ist abgeschlossen, wenn jedes Teammitglied den Basketball so oft aufprallen lässt, wie auf der Spielmatte vorgegeben im jeweils gewünschten Schwierigkeitsgrad.

3. Knie-Dribbeln (beidhändig)



Knie-Dribbeln (rechte Hand): Knie dich auf das linke Knie und dribble mit der rechten Hand. Wiederhole dies mit der linken Hand und dem rechten Knie.

Lehrtip: Rücken gerade halten, konzentriere dich darauf, Kraft im Handgelenk und in den Fingern zu entwickeln. Sobald die Hand den Ball loslässt, schnell das Handgelenk nach unten und die Finger zeigen Richtung Boden.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied den Basketball so oft auf dem Boden dribbelt, wie im gewünschten Schwierigkeitsgrad ausgemacht.

4. "Schmetterling"



"Schmetterling": Beginne in der Sit-up-Position und strecke die Füße nach oben/vorne. Bewege den Ball von der rechten Hand zur linken Hand um die Knie herum, so dass eine "8" mit der Bewegung nachgezeichnet wird.

Lehrtip: die Beine sollen während der gesamten Übung in der Luft bleiben.

Die Übung ist abgeschlossen, wenn jedes Teammitglied den Ball so oft in einer vollständigen „8“er-Figur um die Beine rotiert hat, wie auf der Spielmatte im jeweiligen Leistungsniveau vorgegeben.

5.Dribbeln mit Handwechsel

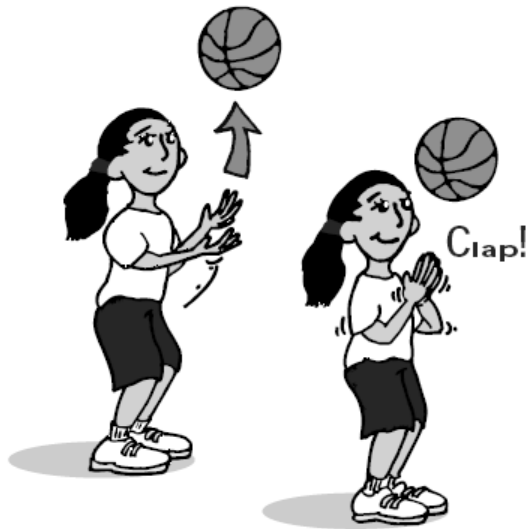


Dribbeln mit Handwechsel: die Füße ein wenig weiter auseinander als die Schulterbreite stellen, Knie gebeugt. Einmal vor dem Körper hart dribbeln mit der rechten Hand zur linken Hand und zurück.

Lehrtip: der Körper ist ausbalanciert, Kopf aufrecht.

Die Übung ist erfüllt, wenn jedes Teammitglied so oft mit Handwechsel dribbelt, wie auf der Spielmatte vorgegeben im gewünschten Schwierigkeitsgrad.

6. Klatschen und Fangen



Klatschen und Fangen: Wirf den Ball leicht oberhalb des Kopfes in die Höhe. Wenn der Ball in der Luft ist, klatsche die Hände einmal zusammen und fange den Ball.

Variation: Fordere die Spieler heraus: sie sollen die Anzahl des Klatschens zwischen den Fangvorgängen erhöhen.

Die Übung ist abgeschlossen, wenn jedes Teammitglied so oft klatscht und fängt, wie es auf der Spielmatte vorgegeben ist.

7. Partnerwurf (stehend)



Partnerwurf (stehend): Teilt euch in Zweier-Gruppen auf, ein Ball je Paar. Das Paar steht ungefähr drei Meter auseinander. Der Spieler mit dem Ball (Werfer) beginnt mit gleich viel Gewicht auf beiden Füßen, den rechten Fuß leicht nach vorne positioniert. Mit gebeugten Knien und die Hände richtig am Ball plaziert (Korblegerposition), sollen die Knie ein wenig mehr gebeugt werden und dann der Körper aufwärts emporschnellen, den Basketball schließlich auf der max. Höhe des Sprungs zum Gegenüber geworfen werden. Verfolge den Prozess, bis der Fänger den Ball fängt. Der Fänger wird dann zum Werfer und wiederholt den Vorgang.

Lehrtip: Um mehr über die richtige Lehrtechnik des Werfens im Basketball zu lernen, schau im Internet unter www.skillastics.com und teste die DVD „Lehren von Wurfgrundlagen“ von Sandy "Spin" Slade.

Die Übung ist erfüllt, wenn jeder Spieler den Basketball so oft wirft, wie auf der Spielmatte vorgegeben.

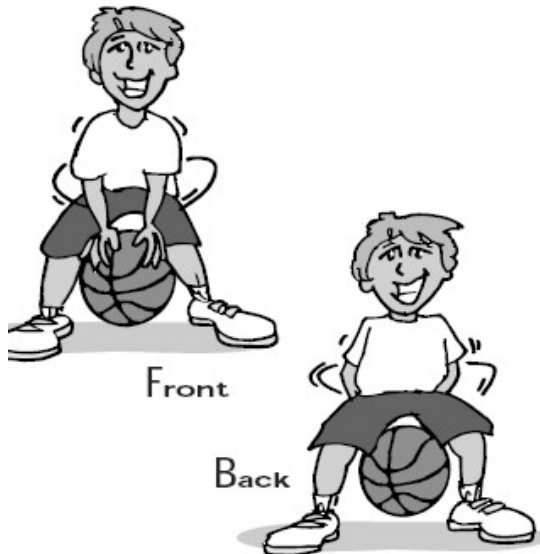
8. Armkreisen



Armkreisen: Breite die Arme seitwärts bis zur Höhe der Schultern aus (Streckposition) und rotiere mit den Armen in kleinen Kreisen in beide Richtungen.

Die Übung ist abgeschlossen, wenn jedes Teammitglied beide Arme so oft gleichzeitig rotiert hat, wie es auf der Spielmatte vorgegeben ist im jeweiligen Schwierigkeitsgrad.

9. Vor und zurück



Vor und zurück: Beuge die Knie, die Beine stehen schulterweit auseinander. Beide Hände halten den Basketball hinter den Knien.

Lass den Ball von hinten zwischen den Knien auf dem Boden aufprallen und bewege deine Hände schnell nach vorne, um den Ball vor deinem Körper zu fangen. Das gleiche noch in die andere Richtung. Dieser Prozess soll wiederholt werden.

Variationen:

A) Rolle den Ball auf dem Boden, die Hände von hinten nach vorne bewegend und umgekehrt, wenn das Aufprallenlassen des Balles auf dem Boden anfangs zu schwierig ist.

B) Als Herausforderung: gerade stehen und den Ball höher springen lassen.

Die Übung ist beendet, wenn jeder Spieler den Ball so oft zwischen den Knien springen lässt, wie es auf der Spielmatte vorgegeben ist.

10. Auffangen von hinten



Auffangen von hinten: gerade stehen, den Basketball mit beiden Händen in der Nackengegend halten.

Lass den Basketball los und bewege deine Hände schnell nach unten, um den Ball von hinten mit den Händen aufzufangen, bevor er auf dem Boden aufprallt.

Variationen:

A) leicht nach hinten beugen, wenn es anfangs schwierig erscheint, gerade zu stehen.

B) Als Herausforderung: mache einen oder zwei Klatschbewegungen vor dem Körper, bevor du den Ball hinten auffängst.

Die Übung ist beendet, wenn jeder Spieler den Ball so oft von hinten mit den Händen auffängt - oder es zumindest versucht-, wie es auf der Spielmatte vorgesehen ist.

11. Dribbeln mit der linken Hand (sich bewegend)



Dribbeln mit der linken Hand (sich bewegend): Beuge dich in Richtung Knie, schütze den Ball mit der rechten Hand und halte den Kopf aufrecht. Bewege den Körper vorwärts, den Ball dribbelnd mit der linken Hand.

Lehrtips:

- a) Spieler können in einem Kreis um die kleine Matte dribbeln.
- b) Spieler können zu einer Stelle dribbeln, die im Vorfeld des Spiels festgelegt wird. Die Lehrkraft wird die Spieler über diesen speziellen Punkt oder die Stelle informieren. Ermutige die Spieler, den Kopf aufrecht zu halten.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied den Ball so oft gedribbelt hat, wie es auf der Spielmatte vorgesehen ist.

12. Um beide Knie herum

(in beide Richtungen)



Um beide Knie herum (jede Richtung): Stehe mit Beinen und Knien zusammen. Beginne die Übung, indem du dich mit der Taille beugst und den Basketball in einer Kreisbewegung um die Knie rotieren lässt. Das gleiche in entgegengesetzter Richtung.

Lehrtip: Kopf aufrecht halten, nicht auf den Ball schauen.

Die Übung ist geschafft, wenn jedes Teammitglied den Ball so oft mit den Händen in beide Richtungen um die Knie rotieren lässt, wie es auf der Spielmatte vorgesehen ist.

13. Sprung gen Himmel



Sprung gen Himmel: Beginne mit leicht gebeugten Knien, die Füße sind schulterbreit auseinander und die Arme sind gerade hinter dem Rücken. Beginne die Übung, indem du den Körper in beschleunigender Weise aufwärts bewegst, während du gleichzeitig mit beiden Händen nach dem Himmel greifst.

Die Übung ist geschafft, wenn jedes Teammitglied so oft gen Himmel springt, wie es auf der Spielmatte vorgegeben ist.

14. Sit-Up Dribbeln (rechtshändig)



Sit-Up Dribbeln (rechtshändig): Beginne in einer Sit-up-Position mit gebeugten Knien und den Füßen flach auf dem Boden. Dribble dann den Basketball auf niedrigerer Höhe mit der rechten Hand, während du gleichzeitig Sit-ups machst.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied die Anzahl an Sit-ups absolviert, die auf der Spielmatte vorgegeben ist.

15.Figur "8"



Figur "8": Beuge dich niedrig, Füße leicht weiter auseinander als Schulterbreite, gleiches Gewicht auf beiden Füßen.

Beginne mit dem Ball in der rechten Hand, indem du ihn zwischen den Knien hältst. Bewege den Ball zur linken Hand und dann zurück zur rechten Hand in Form einer nachgezeichneten „8“.

Variationen:

A) Rolle den Ball, auf dem Boden sitzend, um die Füße in Form einer "8", wenn das Bewegen um die Knie anfangs zu schwierig ist.

B) Als Herausforderung: statt den Ball um die Knie zu bewegen, den Basketball auf dem Boden über dem Boden bewegen wie vorher in Form einer „8“ (Körper stehend). Der Körper muss in einer weit niedrigeren Stellung sein, damit diese Technik erfolgreich ist.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied so oft eine Umkreisung der Knie mit dem Ball in Form einer „8“ schafft, wie es auf der Spielmatte vorgegeben ist.

16. Dribbeln mit der rechten Hand (sich nicht bewegend)



Dribbeln mit der rechten Hand (sich nicht bewegend): den linken Fuß nach vorne, Knie gebeugt; schütze den Ball mit der linken Hand, den Kopf aufrecht haltend. Beginne, auf Kniehöhe zu dribbeln.

Die Übung ist geschafft, wenn jedes Teammitglied den Basketball so oft dribbelt, wie es auf der Spielmatte vorgesehen ist.

17. Um die Taille herum



Um die Taille herum: Steh gerade mit den Füßen zusammen. Bewege den Ball von der rechten Hand zur linken Hand in Form eines Kreises um die Taille herum. Dies in beide Richtungen wiederholen.

Die Übung ist gemeistert, wenn jedes Teammitglied den Basketball so oft in beiden Richtungen um die Taille rotiert, wie auf der Spielmatte vorgesehen.

18. Um ein Knie herum



Um ein Knie herum:

Steh mit den Beinen leicht weiter auseinander als Schulterbreite, das rechte Knie nach vorne gebeugt.

Dann den Ball um das rechte Knie rotieren in eine Richtung, dann Wiederholung in entgegengesetzter Richtung.

Den gleichen Prozess mit dem linken Knie durchführen.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied den Basketball um jedes Bein in beiden Richtungen so oft rotiert hat, wie auf der Spielmatte vorgesehen.

19. Dribbeln mit Handwechsel (die Füße bewegend)



Dribbeln mit Handwechsel (die Füße bewegend): Beginne die Übung, indem du mit Handwechsel dribbelst, während du gleichzeitig mit den Füßen schnell auf dem Boden trabst und dabei die Füße nur leicht über dem Boden anhebst.

Die Übung ist geschafft, wenn jedes Teammitglied den Basketball so oft dribbelt, wie auf der Spielmatte vorgesehen.

20. Schnelle Berührungen



Schnelle Berührungen: Lasse den Basketball auf den Fingerspitzen der rechten und linken Hand ruhen, die Finger sind dabei leicht gespreizt.

Daraufhin soll der Basketball zwischen der linken und der rechten Hand schnell hin und her bewegt/geworfen werden („heiße Kartoffel“).

Die Übung ist gemeistert, wenn jedes Teammitglied den Basketball so oft „berührt“ wie es auf der Spielmatte vorgegeben ist.

21. Sprünge/Hopsen



Sprünge/Hopsen: Springe mit dem linken Fuß in die Höhe und springe dann auf dem rechten Fuß in die Höhe.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied so oft auf beiden Füßen springt/hopst, wie es in der Spielanleitung vorgesehen ist.

22. Ball zuwerfen (sitzend)



Ball zuwerfen (sitzend): Teilt euch in Paaren auf, pro Paar ein Ball. Das Paar sitzt ca. 1,50 m auseinander auf dem Boden mit gekreuzten Knien.

Der Spieler mit dem Basketball wirft diesen mit der richtigen Wurftechnik (Abrollen) dem Gegenüber zu, verfolgt den Vorgang, bis der Partner den Ball gefangen hat. Daraufhin wird der Fänger zum Werfer und wiederholt den Prozess.

Lehrtip: Um mehr über die richtige Technik des Lehrens von Wurftechnik zu erfahren, schaue unter www.skillastics.com, teste die DVD „Lehren von Wurfgrundlagen“ von Sandy "Spin" Slade.

Die Übung ist geschafft, wenn jeder Spieler den Basketball so oft wirft wie vorgesehen.

23.Dribbeln mit der linken Hand (sich nicht bewegend)



Dribbeln mit der linken Hand (sich nicht bewegend):

den rechten Fuß vorwärts positionieren, sich in Richtung Knie beugen; schütze den Ball mit der rechten Hand und halte den Kopf aufrecht.

Dribble den Basketball auf Kniehöhe.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied den Ball so oft dribbelt wie vorgesehen.

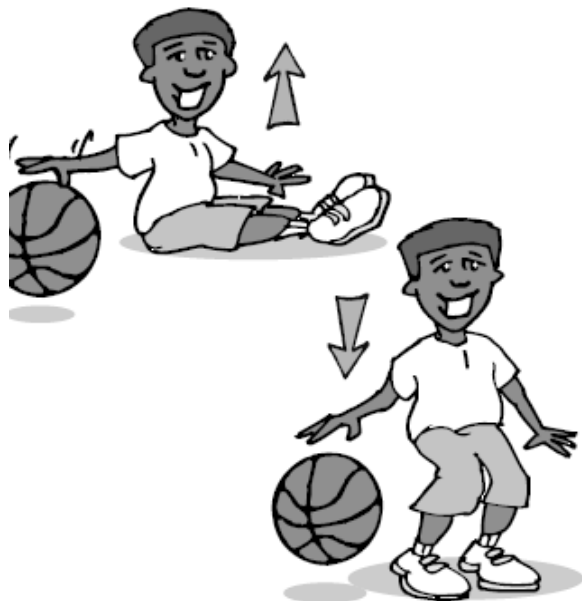
24. Sit-Up Dribbeln (linke Hand)



Sit-up Dribbeln (linke Hand): Beginne in der Sit-up-Position mit gebeugten Knien und den Füßen flach auf dem Boden. Beginne, den Basketball niedrig mit der linken Hand zu dribbeln, während du gleichzeitig Sit-ups machst.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied so viele Sit-ups während des Dribbelns macht, wie es auf der Spielmatte vorgesehen ist.

25. Yo-Yo Dribbeln



Yo-Yo Dribbeln: in Sitzposition beginnen, den Basketball mit der rechten Hand zu dribbeln. Mit dem Basketball weiter dribbeln, während du gleichzeitig aufstehst. Sobald du stehst, begib dich wieder in die Sitzposition, wobei weiter der Basketball gleichzeitig gedribbelt werden soll. Wiederhole das ganze mit der linken Hand.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied sich so oft auf und ab bewegt hat, während gleichzeitig der Basketball mit beiden Händen gedribbelt wird, wie es auf der Spielmatte vorgesehen ist.

26. Hampelmann



Hampelmann: Beginne in stehender Position. Springe zunächst in eine Position mit weit gespreizten Beinen und sich über dem Kopf berührenden Händen - dann wieder zurück in die Position mit eng nebeneinander stehenden Füßen und den Händen die Beine berührend.

Wiederhole diesen Vorgang.

Die Übung ist beendet, wenn jedes Teammitglied so viele Wiederholungen macht, wie in der Spielbeschreibung vorgesehen ist.

Erfinder:
Sandy "Spin" Slade

Seit fast zwei Jahrzehnten wird Sandy Spin Slade als eine der besten Basketball-Trainerinnen der Welt angesehen; sie ist bei Tausenden von Schulen, Trainingslagern, WNBA und NBA spielen aufgetreten.

Sie erschien in der David Letterman Show, wurde in einem Werbespot für Nintendo Game Boy und 2004 als Basketball Double für Halle Berry im Film CatWoman engagiert.

Masterpiece Productions produzierte eine einstündige Dokumentation über Sandy, auch Sandy "Spin" Slade genannt: „Über Basketball hinaus“, welche in 2001 veröffentlicht wurde.

Spin ist auch als eine erstklassige Sprecherin/Darstellerin beim AHPERD (Gesellschaft für Gesundheit, Sporterziehung, Erholung und Tanz) und bei landesweit stattfindenden Konferenzen außerhalb der Schule bekannt.

Sie hat bis jetzt zwei Bücher geschrieben, zwei lehrreiche Videos gedreht und sechs Skillastics™ Spiele entworfen und patentieren lassen: Basketball, Fitness, Fußball, Fitness Xtreme, HalfPint und HalfPint zweischsprachiges Skillastics™.

Ihre Hingabe und Begeisterung, ein Curriculum für Basketball und Fitness zu entwickeln, das auf alle Alterklassen und Fähigkeiten zugeschnitten ist, ist ansteckend.

www.skillastics.com

Einen herzlichen Dank diesen Personen,
die bei diesem Projekt Beratende waren:

Paul Autry, Illustrator/Graphics

Suzanne Blair, Office Manager, Sandy "Spin" Slade, Inc.

Rhonda Holt, 2000 NASPE Elementary Physical Education
Teacher of the Year, Peterson Elementary, Wichita, KS

Janice Jodlowski, Sales Representative, Palos Sports, Inc.

Shirley Burns, Sales Representative, Palos Sports, Inc.

Dan and Phyllis Slade, parents

Karla Stenzel, Wichita Public Schools Physical Education
Specialist, Wichita, KS