

Hängematten-Handball

Von Kristine Eggert

Material: Zwei Hängematten; zwei „Tore“ (z.B. Kisten), Matratzen als Banden; weicher Ball.

Aufbau: Zwei Hängematten, gegenüber aufgehängt; zwei „Tore“ (z.B. Kisten) unter bzw. hinter den Hängematten platziert; und neben den Toren eine Bande aus Matratzen werden als Spielfeld aufgebaut.

Ablauf: Zwei Kinder oder TherapeutIn und Kind befinden sich in Bauchlage in der Hängematte und versuchen den Ball mit der Hand gegen das Tor des Gegners zu schlagen.

Regeln: Der Ball darf nur über den Boden rollen; ein Tor gilt nur, wenn der Ball direkt gegen das Tor rollt (nicht vorher die Bande berührt hat).

Alter: ab ca. fünf Jahre, eine stabile Nacken-Streckung sollte vorhanden sein.

Ziele:

- Tonusaufbau, Verbesserung der posturalen Kontrolle
- Verbesserung des Stütz
- Verbesserung des Timings und Sequenzierens
- Förderung des Regelverhaltens / Steigerung der Frustrationstoleranz / Steigerung der Motivation durch Mitspieler

