

## **Virusball** (Übung 3-10)

### ***Fachliche Begründung:***

Stärkung des Gemeinschaftsgefühls durch Helfen und Helfen lassen haben im Leben seinen Platz! Übungen zur Stärkung der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur werden oftmals vernachlässigt.

### ***Zielstellung:***

Verbesserung des Gemeinschaftsgefühls, überlegtes Handeln und rasche Reaktion werden gefordert; Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur werden bei diesem Spiel gestärkt.

### ***Durchführung:***

#### Ausgangsposition:

Die Mitspieler (MS) sind im Turnsaal verteilt;  
1 MS („Arzt“) mit dem Medizinball ist dabei.  
Der Ball wird vom Lehrer ins Spiel gebracht.

#### Material:

1 weicher Ball, den die Kinder gut greifen können.  
1 Medizinball

#### Spielverlauf:

Alle Mitspieler (MS) bewegen sich im Spielfeld. Ein weicher Ball ist der „Virus“. Der Spielleiter wirft den weichen Ball ins Feld. Ein MS schnappt sich diesen „Virusball“ und läuft einem anderen MS nach. Berührt es diesen, ist dieser MS vom Virus angesteckt. Das angesteckte Kind muss in Bankstellung gehen und warten, bis der Arzt ihn heilt. Die Heilung geschieht, indem der „Arzt“ den Medizinball unter dem Kind durchrollt.

Der Spielverlauf ist dazwischen nicht unterbrochen. Wenn ein MS mit dem Virusball bereits einen MS angesteckt hat, lässt er dort den Ball fallen und ein anderes Kind hebt den Virusball auf, um wieder jemanden anzustecken. Jeder kann immer nur ein Kind anstecken. Der Arzt bleibt so lange in seiner Rolle, bis er 5 Kinder erlöst, d. h. vom Virus geheilt hat. Das fünfte Kind wird der neue Arzt.

#### Wichtig:

Bankstellung ist vorlings oder rücklings möglich; auf gute Körperspannung ist zu achten! Der weiche Ball, der den Virus überträgt, darf nicht geworfen werden!