

Die OgoDisk ist eine Schaumstoffscheibe mit einem Durchmesser von 29 oder 38 cm. In der Mitte ist ein Nylonnetz gespannt mit dem ein OgoBall alleine oder mit einem Partner hin und her oder hochgespielt (*gebounct*) werden kann. Die Größe und die Beschaffenheit der Scheibe macht sie ideal für Kinder und Jugendliche, um das Werfen und Fangen sowie die Hand-Augen-Koordination zu schulen. Das fliegende Handtrampolin eignet sich hervorragend für aktives Spielen im Sportunterricht, selbstgestaltetes Bewegen im Pausenhof oder unterwegs auf bewegungsaktiver Klassenfahrt.

Der Preis für ein OgoDisk Set mit Ball beträgt je nach Größe und Händler zwischen 20 und 30 Euro.



Die Idee stammt von Kevin Williams und Rick Goodwin vom Pratt Institute in New York. Die beiden gründeten die Firma *OgoSport*, um Spielzeuge zu entwickeln, die Menschen jeden Alters motivieren sollen, sich durch aktives und kreatives Spielen zu bewegen. Der Name ihrer Firma basiert auf ihrem Motto „Oh, go outside and play“.

Im Workshop werden unter anderem

- Übungen und Spiele zum Werfen und Fangen,
- Staffelspiele mit Zusatzmaterialien,
- Aufgabenstellungen für Einzelspieler und Paare,
- Organisationsformen unter dem Aspekt der Differenzierung und Selbsttätigkeit,
- sowie Möglichkeiten eines Spielens über ein Netz

angeboten.

Als Materialteil enthält dieses Skript Stationskarten, die im Ampelsystem eine Schwierigkeitssteigerung bieten und Ergebnisbögen, die eine Auswertung erlauben.

Die **Stationskarten** sind von den beiden PH-Studierenden Julia Spota und Markus Köhler im Rahmen einer Projektarbeit zum Trendsport entworfen worden und finden sich leicht abgewandelt in dieser Handreichung wieder. Ihnen gilt unser besonderer Dank!

Diskwerfen und -fangen

Du brauchst: 1 OgoDisk



Aufgaben

- 
 Werfe die OgoDisk mit der einen Hand nach oben und fange sie mit derselben Hand wieder auf. Gehe zur nächsten Aufgabe, wenn es dir 5 x gelungen ist.
- 
 Werfe die OgoDisk nach oben und fange sie mit der anderen Hand wieder auf (*Fotos*) Gehe zur nächsten Aufgabe, wenn es dir 5 x gelungen ist.
- 
 Werfe die OgoDisk nach oben, drehe dich einmal im Kreis und fange sie mit der anderen Hand wieder auf. Versuche es 2 x zu wiederholen.

Erfindet eigene Aufgaben zum Diskwerfen und -fangen: Wie wird es schwieriger? Wie wird es leichter? Was könnten Zusatzaufgaben sein oder Zusatzbewegungen?

OgoBall Hochspielen und Auffangen

Du brauchst: 1 OgoDisk, 1 OgoBall



Aufgaben

-  Wirf den OgoBall hoch, spiele ihn mit der OgoDisk Richtung Wurfhand zurück und fange ihn auf (Fotos). Gehe zur nächsten Aufgabe, wenn es dir 5 x gelungen ist.
-  Spiele den OgoBall abwechselnd mit der Vorhand und der Unterseite / Rückhand (Scheibe drehen) zurück und fange ihn auf. Gehe zur nächsten Aufgabe, wenn es dir 5 x gelungen ist.
-  Spiele den OgoBall immer wieder direkt nach oben, ohne den OgoBall zu fangen. Wechsle dabei die OgoDisk von der einen in die andere Hand. Schaffst Du 5 x?

Erfindet eigene Aufgaben zum „Hochspielen und Auffangen“: Wie wird es schwieriger? Wie wird es leichter? Was könnten Zusatzaufgaben sein oder Zusatzbewegungen?

Beidhändig über Kopf und vor dem Körper

Du brauchst: 1 OgoDisk, 1 OgoBall



Aufgaben

-  Halte die OgoDisk mit beiden Händen vor dem Körper und spiele den OgoBall nach oben. Gehe zur nächsten Aufgabe, wenn es dir 5 x gelungen ist.
-  Halte die OgoDisk in beiden Händen über deinem Kopf (Fotos) und spiele den OgoBall nach oben. Gehe zur nächsten Aufgabe, wenn es dir 5 x gelungen ist.
-  Halte die OgoDisk in beiden Händen und spiele abwechselnd vor deinem Körper und über deinem Kopf. Du kannst dabei auch versuchen, die Scheibe zu drehen. Schaffst Du 5 x?

Erfindet eigene Aufgaben zum „Beidhändig hochspielen“: Wie wird es schwieriger? Wie wird es leichter? Was könnten Zusatzaufgaben sein oder Zusatzbewegungen?

Spielen mit 2 OgoDisks

Du brauchst: 2 OgoDisks, 1 OgoBall



Aufgaben



Spiele den OgoBall zwischen den beiden OgoDisks hin und her (Fotos). Gehe zur nächsten Aufgabe, wenn es dir 5 x gelungen ist.



Spiele den OgoBall zweimal mit links nach oben und dann zweimal mit rechts nach oben. Gehe zur nächsten Aufgabe, wenn es dir 5 x gelungen ist.



Spiele den OgoBall abwechselnd mit der Vorhand und der Unterseite / Rückhand hin und her. Schaffst Du 5 x?

Erfindet eigene Aufgaben zum „Spielen mit 2 OgoDisks“: Wie wird es schwieriger? Wie wird es leichter? Was könnten Zusatzaufgaben sein oder Zusatzbewegungen?

Ergebnisbogen Einzelaufgaben:

	1	2	3	4
				
				
				

Beschreibe eine Aufgabe, die Du erfunden hast:

Zeichne eine Skizze zur Verdeutlichung:

Einhändiges Zuspiel mit Partner

Ihr braucht: 1 OgoBall, jeder 1 OgoDisk



Aufgaben



Spielt euch den OgoBall einhändig (Abstand ca. 5m) zu (Fotos). Wenn euch zusammen 10 Kontakte gelingen, versucht die nächste Aufgabe.



Spielt euch den OgoBall einhändig (Abstand ca. 5m) zu. Wechselt dabei bei jedem Kontakt Vorderseite und Rückseite. Wenn euch zusammen 10 Kontakte gelingen, versucht die nächste Aufgabe.



Spielt euch den OgoBall einhändig zu (Abstand ca. 5m). Übergebt die Scheibe nach jedem Zuspiel in die andere Hand. Schafft ihr zusammen 10 Kontakte?

Erfindet eigene Aufgaben zum „Einhändigen Zuspiel mit Partner“: Wie wird es schwieriger? Wie wird es leichter? Was könnten Zusatzaufgaben sein oder Zusatzbewegungen?

Beidhändiges Zuspiel mit Partner

Ihr braucht: 1 OgoBall, jeder 1 OgoDisk



Aufgaben

-  Haltet die OgoDisk in beiden Händen und spielt euch den Ball beidhändig zu. Wenn euch zusammen 10 Kontakte gelingen, versucht die nächste Aufgabe.
-  Nehmt die OgoDisk über den Kopf (Fotos) und versucht Euch den Ball so zuzuspielen. Wenn euch zusammen 10 Kontakte gelingen, versucht die nächste Aufgabe.
-  Spielt Euch den Ball selbst beidhändig hoch und spielt ihn dann beidhändig zu Eurem Partner. Schafft ihr 10 Zusammenspiele?

Erfindet eigene Aufgaben zum „Beidhändigen Zuspiel mit Partner“: Wie wird es schwieriger? Wie wird es leichter? Was könnten Zusatzaufgaben sein oder Zusatzbewegungen?

Paarweises Doppeldisk

Ihr braucht: 2 OgoBälle, jeder 2 OgoDisks



Aufgaben

-  Spielt den Ball hin und her (Fotos) und wechselt dabei immer die Hand (Abstand ca. 5m). Wenn euch zusammen 10 Kontakte gelingen, versucht die nächste Aufgabe.
-  Nehmt den OgoBall mit der einen Hand an und spielt ihn dann mit der anderen Hand weiter zu eurem Partner (Abstand ca. 5m). Wenn euch zusammen 10 Kontakte gelingen, versucht die nächste Aufgabe.
-  Spielt mit zwei OgoBällen gleichzeitig hin und her. Findet heraus welche Strategie die Beste ist. Schafft ihr zusammen 10 Kontakte?

Erfindet eigene Aufgaben zum „Paarweisen Doppeldisk“: Wie wird es schwieriger? Wie wird es leichter? Was könnten Zusatzaufgaben sein oder Zusatzbewegungen?

Ergebnisbogen Partneraufgaben:

	1	2	3
			
			
			

Beschreibe eine Aufgabe, die Ihr erfunden habt:

Zeichnet eine Skizze zur Verdeutlichung: