

Allgemeine Ballübungen

Ausweichen

- unterschiedliche Bälle
- Kreppband

Prellparcours

- 1 Ball
- 1 Bank
- 4 Slalomstangen
- 5 Reifen

Ball auf Ball

- 2 Bälle

Ball gegen die Wand

- 1 Ball
- 1 Hallenwand

Kunststückchen

- 1 Ball

Schnelle Reaktion

- 1 Ball
- 1 Hütchen

Platzwechsel

- 2 Bälle

Kegeln

- 9 Kegel
- 1 Ball

Hand und Fuß

- 2 Bälle

Balljonglage

- 1 Ball

Ball hoch halten

- 1 Ball

VORSCHAU

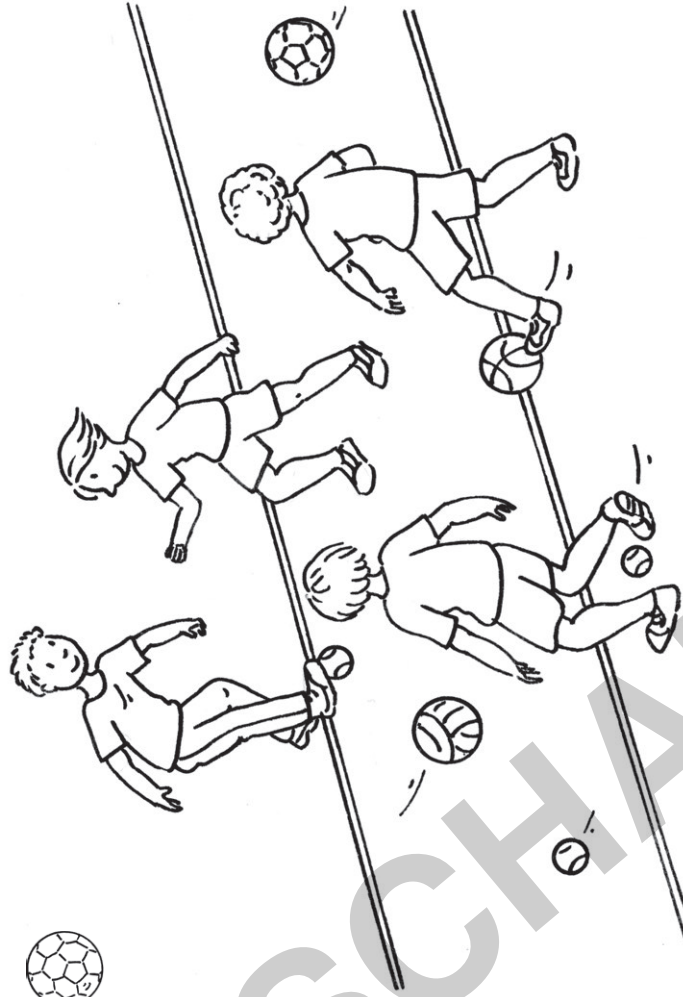
Ausweichen

Name: _____



Du brauchst:

- unterschiedliche Bälle 
- Kreppband 



Markiert mit dem Kreppband eine Gasse und wählt vier Kinder aus, die die Bälle rollen.

Laufe durch die Gasse und versuche, dich nicht von den Bällen treffen zu lassen.

zur Vollversion

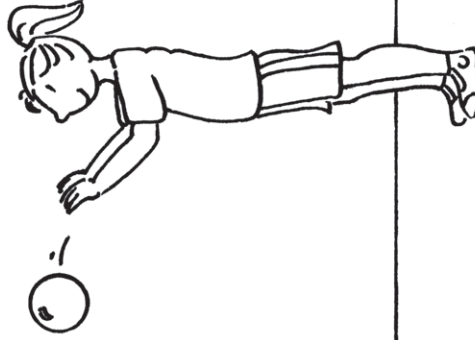
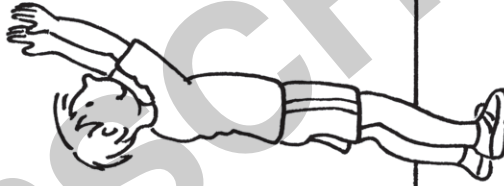
Ball auf Ball

Name: _____



Du brauchst:

- 2 Bälle 



Wirf einen Ball nach oben. Fange den Ball, den dir dein Partner zuwirft.
Wirf ihn wieder zu ihm zurück. Fange dann deinen hochgeworfenen Ball.
Schaffst du es, ohne dass ein Ball auf den Boden fällt?

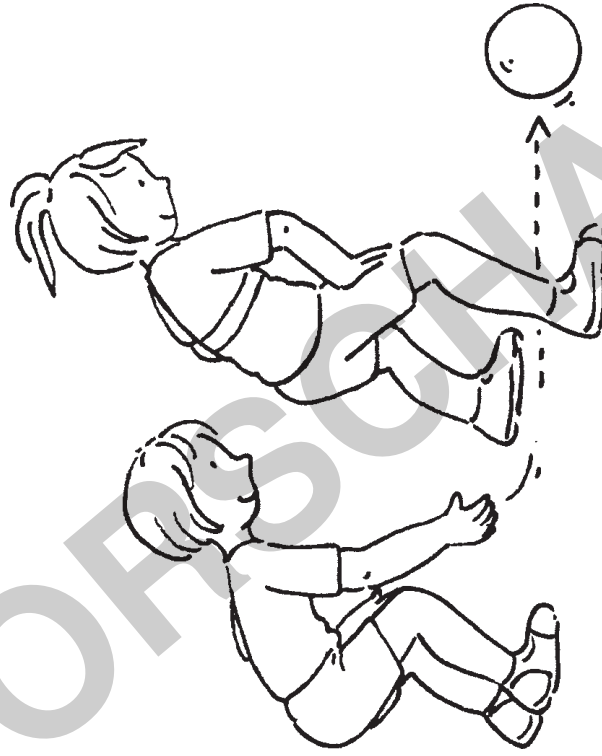
Wechselt die Rollen.

Schnelle Reaktion

Name: _____



Du brauchst:



Stelle dich mit gespreizten Beinen hin. Dein Partner steht hinter dir und rollt den Ball locker zwischen deinen Beinen durch.

Laufe los, wenn du den Ball siehst. Versuche, ihn vor dem Hütchen zu stoppen.

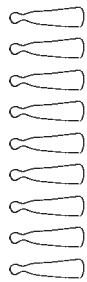

Wechselt die Rollen.

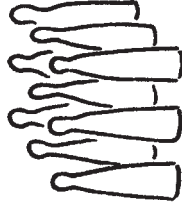
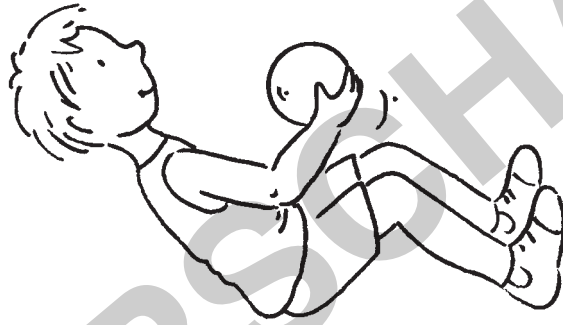
Name: _____



Kegeln

Du brauchst:

- 9 Kegel 
- 1 Ball 



Schaffst du es, die meisten Kegel umzuwerfen?
Wechsle dich mit den anderen Kindern ab.

zur Vollversion

Ball hoch halten

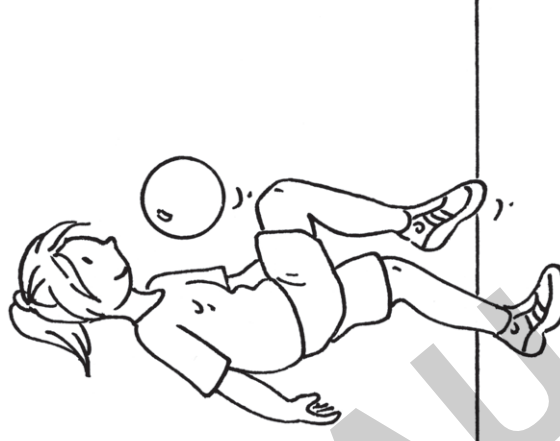
Name: _____

Du brauchst:

- 1 Ball 



Wirf den Ball locker hoch und köpfe ihn dann sooft wie möglich nacheinander.
Wie oft schaffst du es?



Wirf den Ball locker hoch und spiele ihn dann sooft wie möglich nur mit dem Bein nach oben.
Wie oft schaffst du es?