

Reagiere rasch

A steht hinter B und hält einen Ball in den Händen. A lässt den Ball fallen. Sobald der Aufprall ertönt, dreht sich B um und fängt den Ball, bevor er den Boden erneut berührt. Verschieden hoch springende Bälle verwenden.



Fusspass

A und B werfen sich den Ball im Sitzen mit den Füßen zu.

Variation: Mit unterschiedlichen Bällen durchführen.



Balanceakt

A und B stehen, knien oder sitzen auf einem Medizinball und spielen sich einen Ball zu.

Schwieriger: Auf Physioball oder Medizinball stehen und Übung durchführen. (Nur durchführen wenn das Stehen auf dem Ball vorgängig bereits geübt wurde).



Recke dich

A und B stehen mit den Rücken zueinander und übergeben sich einen Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf und zwischen den Beinen hindurch.

Variation: Mit Medizinball für Stärkere, Basketball für Mittelstarke, Volleyball für Schwächere.



Fang mich

A und B spielen sich über eine «Wand» (z.B. dicke Matte) den Ball zu.

schwieriger:

- Beide stehen mit dem Rücken zur Wand.
- Fänger liegt mit dem Rücken auf dem Boden.
- Fänger liegt mit dem Bauch auf dem Boden (bei Abwurf „Klatschen“).



Liegende Pässe

A und B liegen in einem Meter Abstand auf dem Bauch gegenüber und spielen sich einen Ball zu.

Bemerkung: Füsse auf den Boden drücken. Wenn sich die Füsse vom Boden heben, kommt man leicht in eine „Hohl-Kreuz-Lage“.



Hoch und quer

Sich selber den Ball hochwerfen. Der Partner spielt einen zweiten Ball zu. Bevor der eigene hochgeworfene Ball gefangen wird, muss der zweite Ball dem Partner zurück gespielt werden.

schwieriger: Beide Partner spielen sich einen Ball hoch. Der dritte Ball wird, wie oben beschrieben, hin und her gepasst.



Brückenbau

A und B liegen nebeneinander auf dem Rücken. Beide heben die Hüften zur Brücke an. A rollt den Ball unter beiden Brücken durch. B stoppt den Ball. Beide rollen auf zum Langsitz. B rollt den Ball um die eigenen Füße und übergibt ihn an A. Anschliessend heben A und B erneut die Hüften zur Brücke an, etc.

