

## Ballon jonglieren

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Ballon oder aufblasbaren Wasserball



**Jongliere den Ballon oder aufblasbaren Wasserball direkt mit dem Unterarm in die Luft. Links und rechts.**

### Variationen

- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abwechslungsweise links, rechts

# Ball prellen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Prelle den Ball mit der Hand. Links und rechts.**

## Variationen

- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abwechslungsweise links, rechts

# Faust-Prellen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Prelle den Ball mit der Faust. Links und rechts.**

## Variationen

- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Bestimmte Abfolge (zwei Mal links, einmal rechts, zweimal links, etc.)

# Kegelfangen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle, Kegel

**Wirf den Ball auf und fange ihn einhändig, indirekt mit dem Kegel. Links und rechts.**

## Variationen

- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Direkt fangen

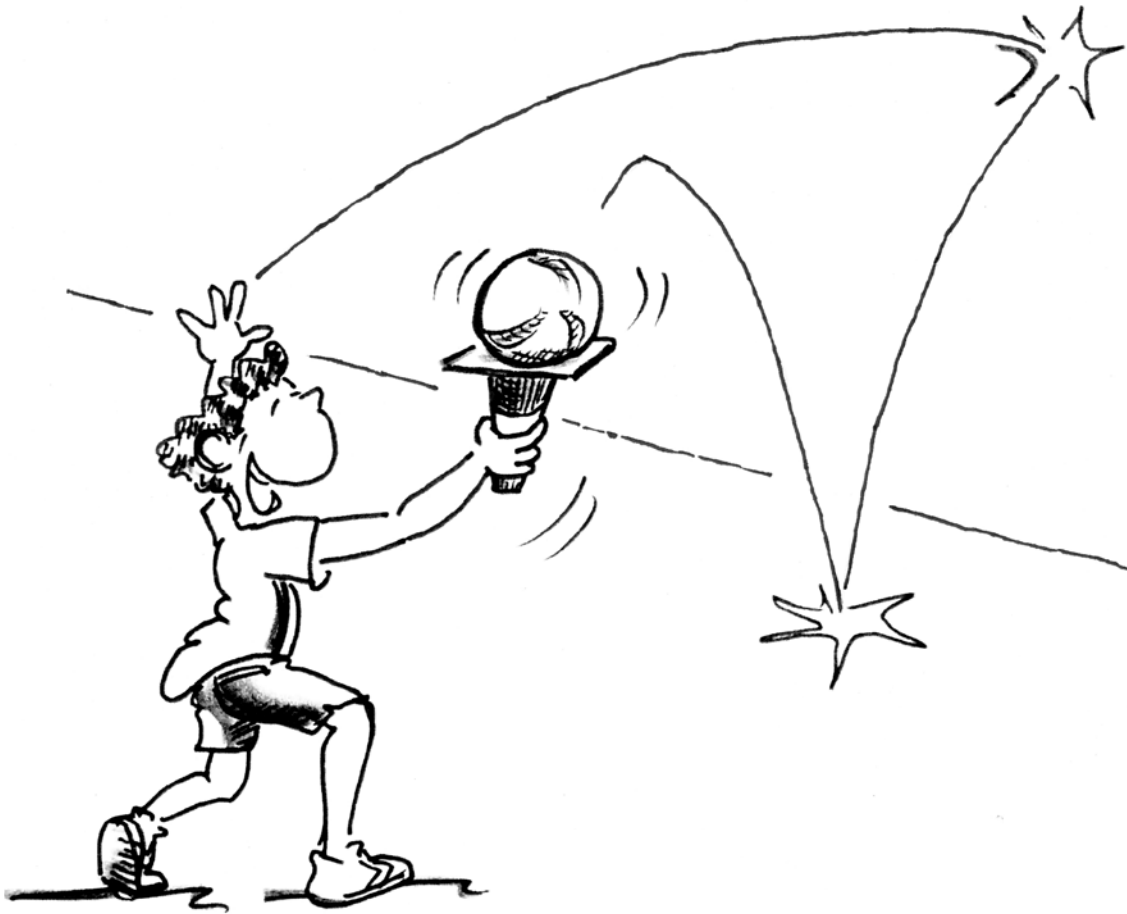


## Wand-Kegel

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle, Kegel



**Wirf den Ball an die Wand und fange ihn einhändig, indirekt mit dem Kegel. Links und rechts.**

### Variationen

- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Direkt fangen

# Indirektes Hochspielen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Spiel den Ball indirekt mit dem Unterarm hoch und fange ihn. Links und rechts.**

## Variationen

- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Den Ball nach einem Aufprall auf dem Boden fangen

## Wand – indirektes Fangen

**Niveau:** ● ● ●

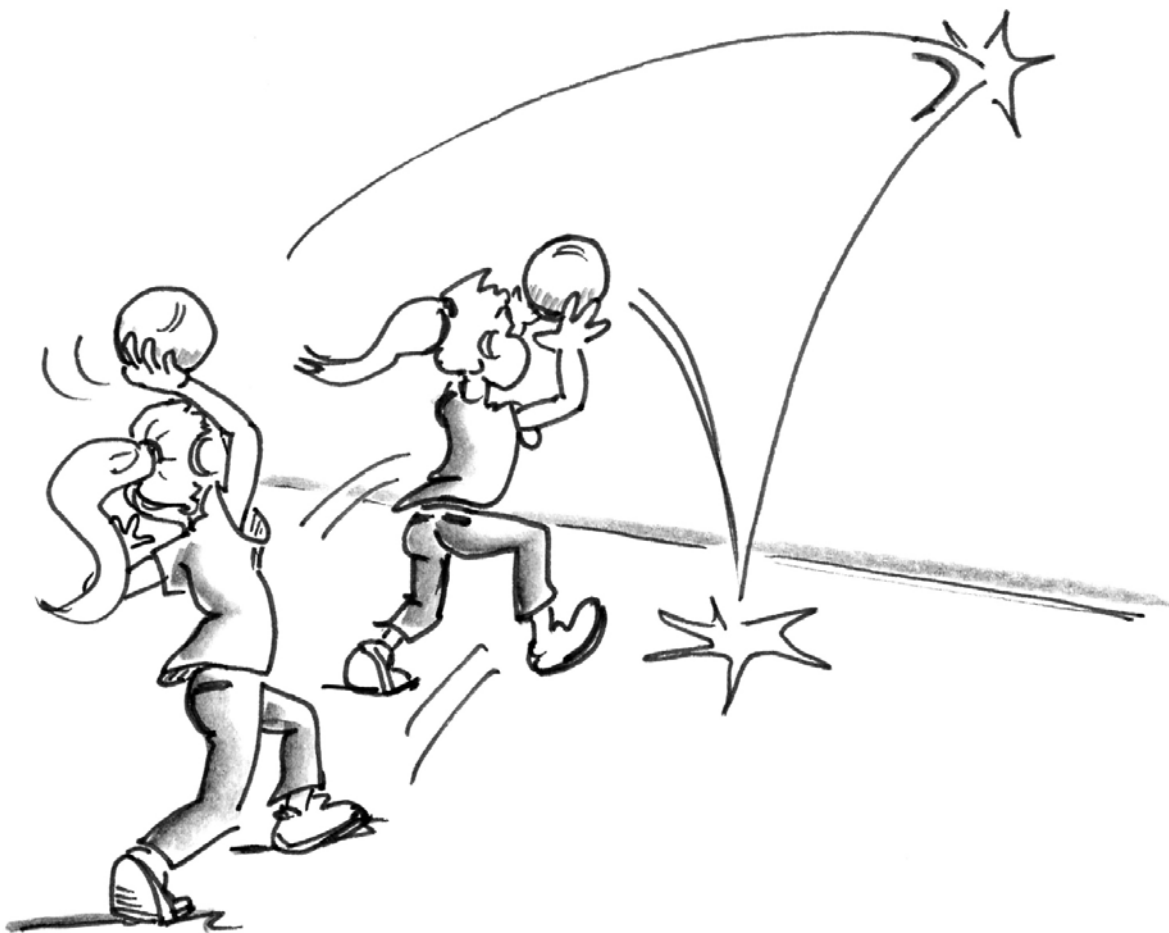
**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle

**Wirf den Ball an die Wand und fange ihn indirekt.**

### Variationen

- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Einhändig fangen



## Service-Boden-Fangen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Serviere den Ball an die Wand, berühre den Boden und fange anschliessend den Ball indirekt. Links und rechts.**

### Variationen

- Vor dem Service den Ball einmal aufspringen lassen
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball



## Aufstehen und fangen

**Niveau:** ● ● ●

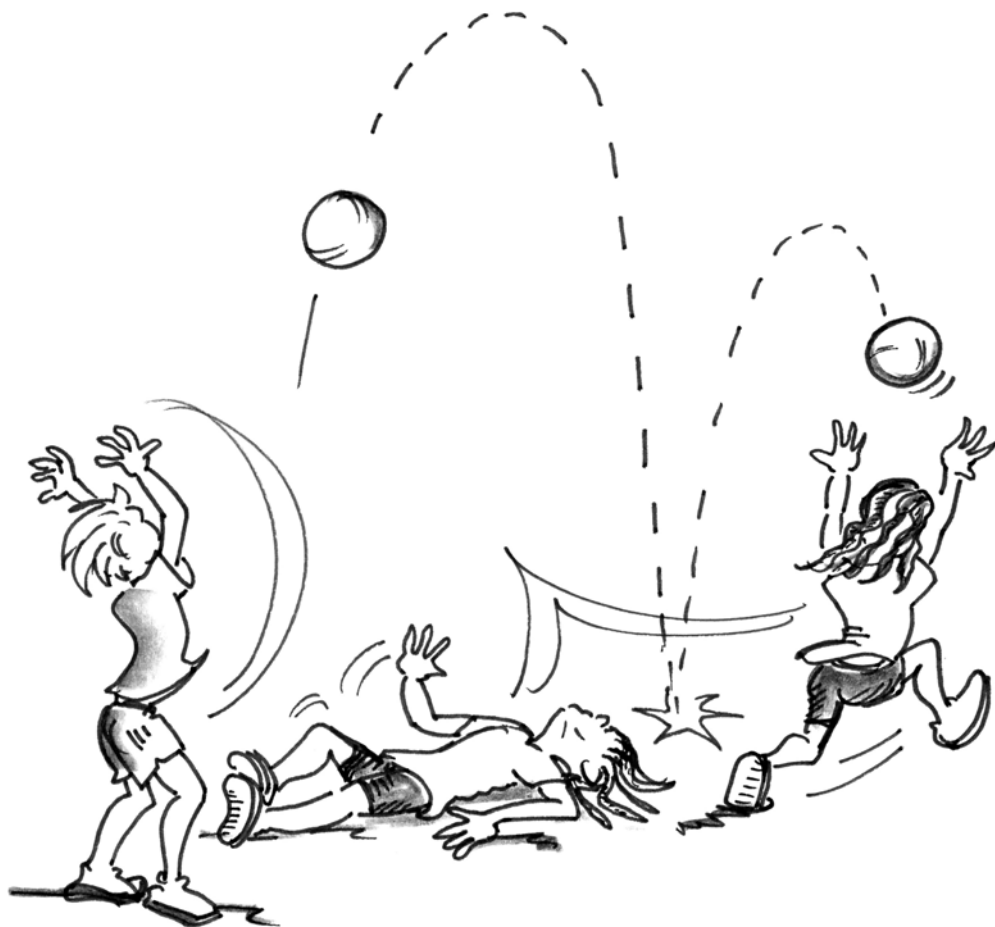
**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle

**Liege auf den Boden. Dein Partner wirft den Ball über dich. Stehe auf und fange den Ball indirekt.**

### Variationen

- Wurf aus verschiedenen Positionen (Bauchlage, kniend, Liegestütze)
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Augen geschlossen, akustisches Signal durch werfende Person



## Ballaufwurf in Reifen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle, Reifen

**Wirf den Ball mit gestrecktem Arm auf, so dass der Ball in den Reifen vor dir fällt. Links und rechts.**

### Variationen

- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball)

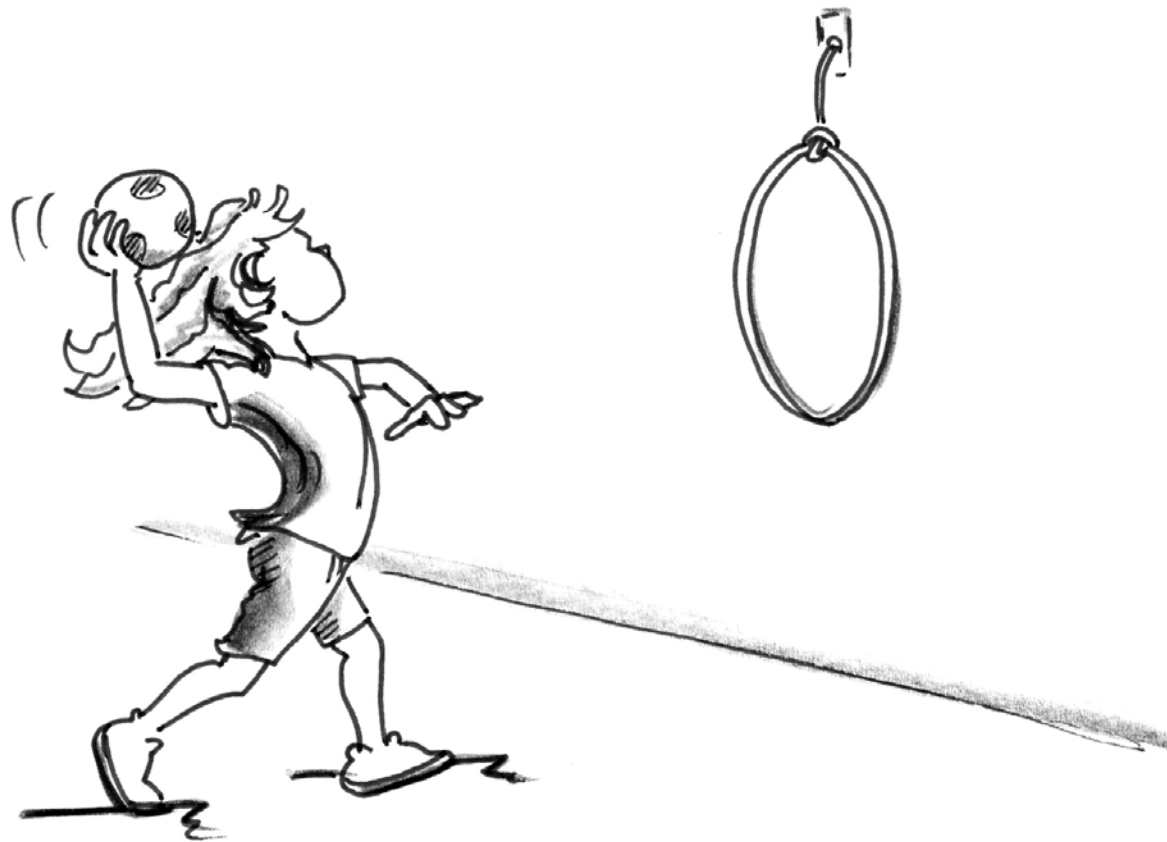


## Wurf in den Reifen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle, Reifen



**Ziele beim Werfen auf den Reifen an der Wand.  
Links und rechts.**

### Variationen

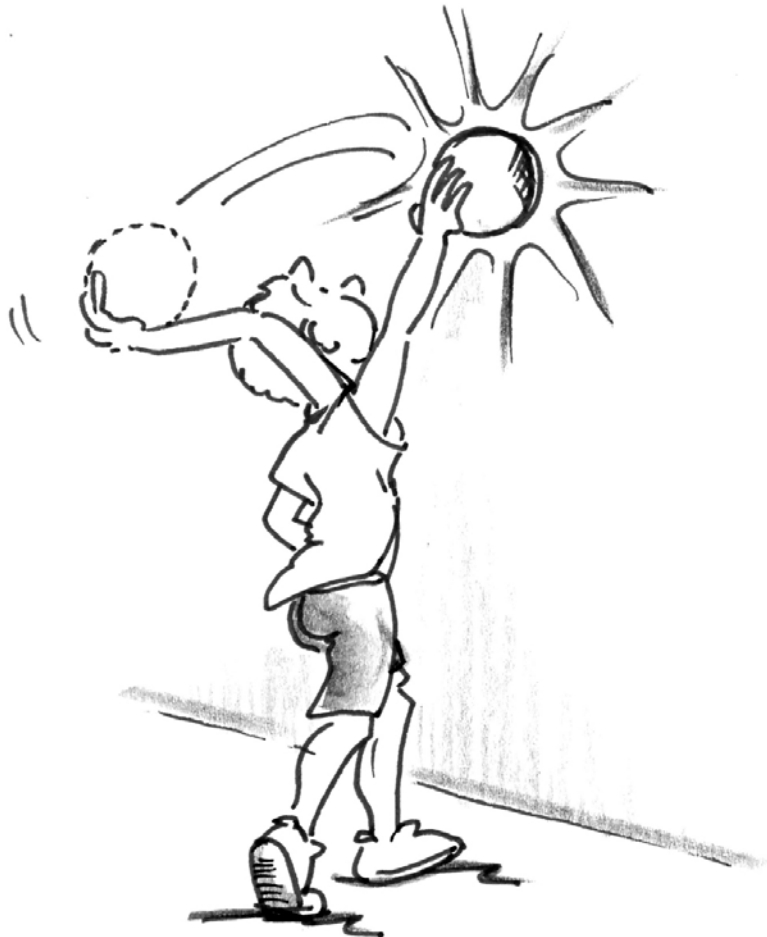
- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Ball an Wand blockieren

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Führe mit einem Ball in der Hand die Schlagbewegung aus und blockiere den Ball am höchsten Punkt an der Wand. Links und rechts.**

### Variationen

- Einäugig
- Auf Zehenspitzen Ball blockieren