

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

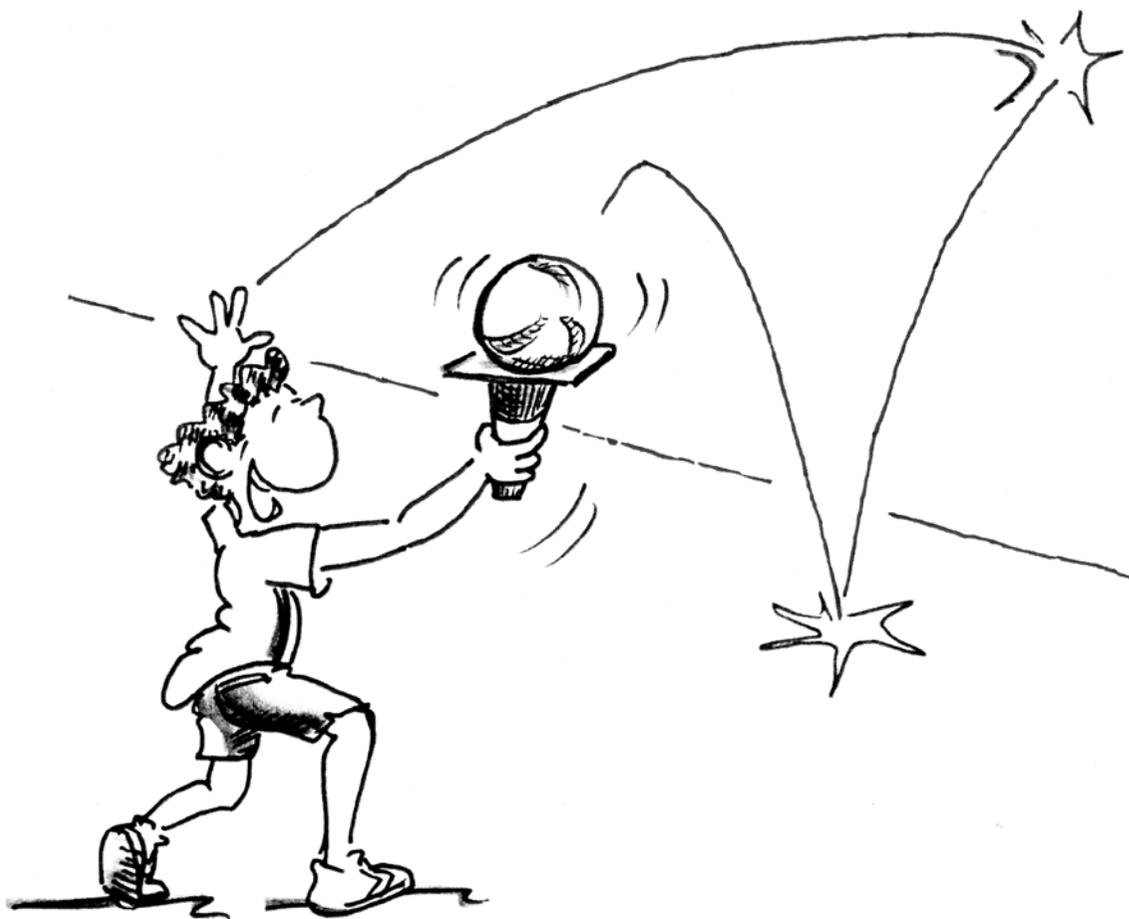


Wand-Kegel

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: ● ● ●

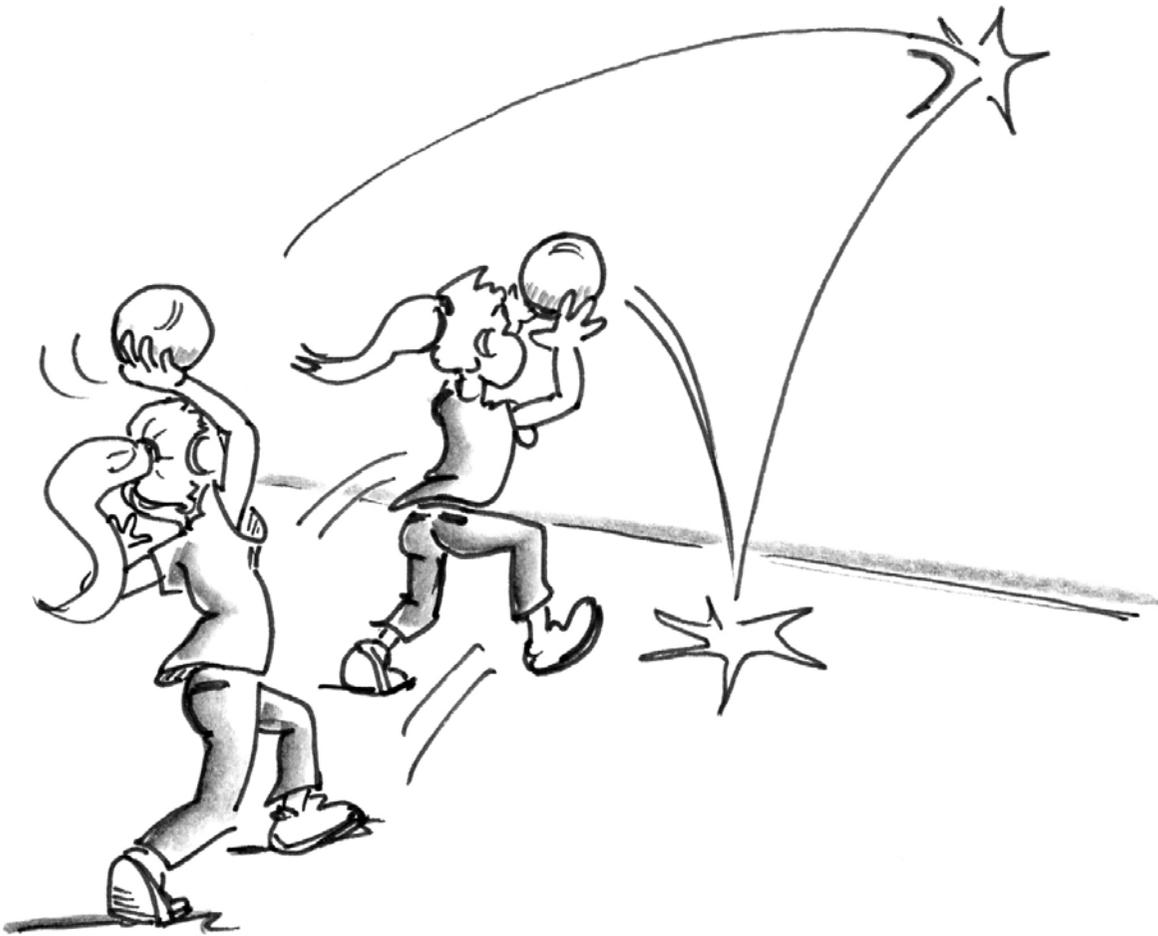
Anzahl Personen: 1

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)

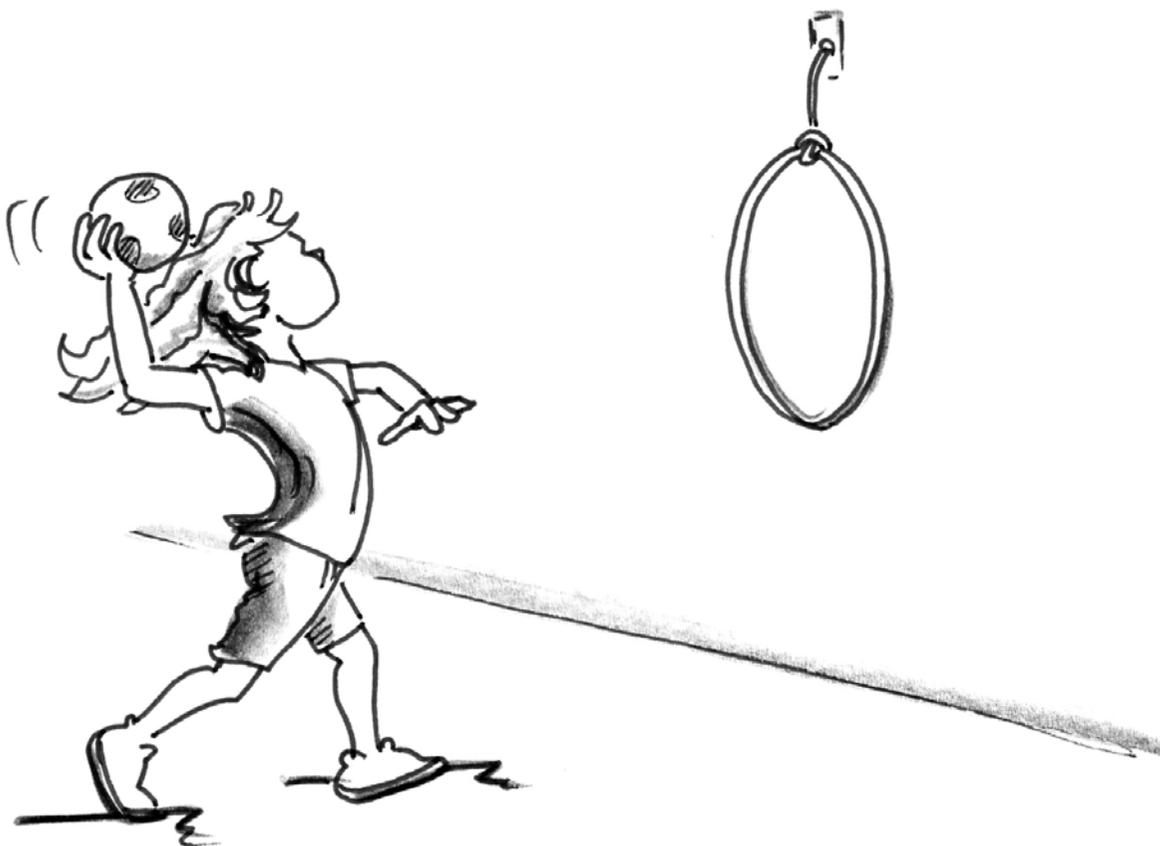


Wurf in den Reifen

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle, Reifen



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

Variationen

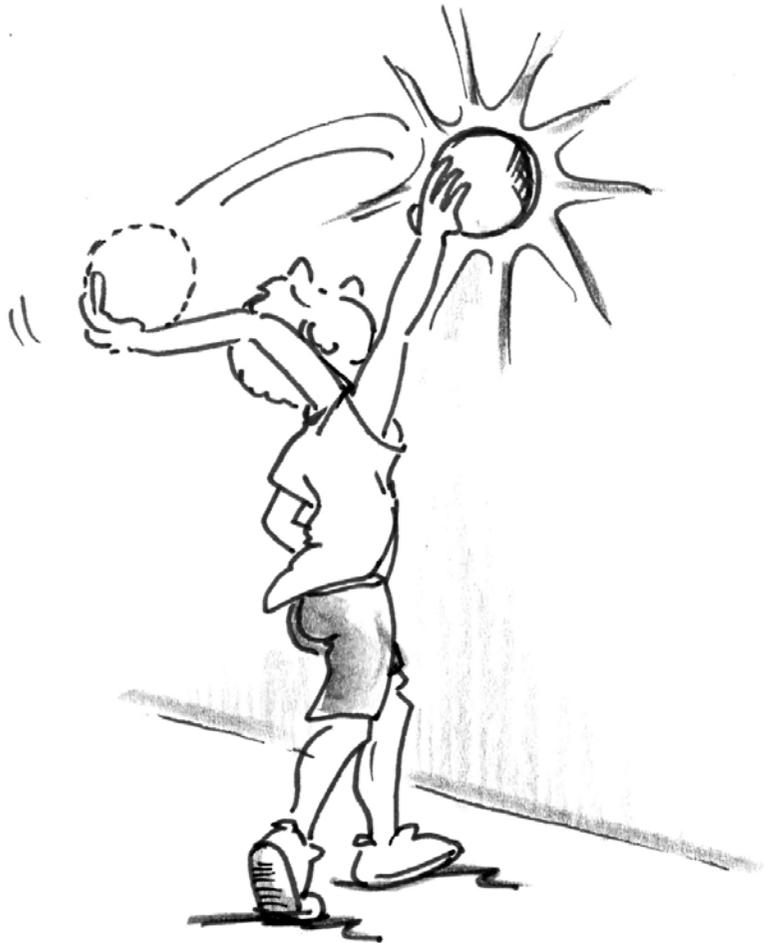
- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

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