

Direkt jonglieren

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle



Jongliere den Ball direkt. Link und rechts.

Variationen

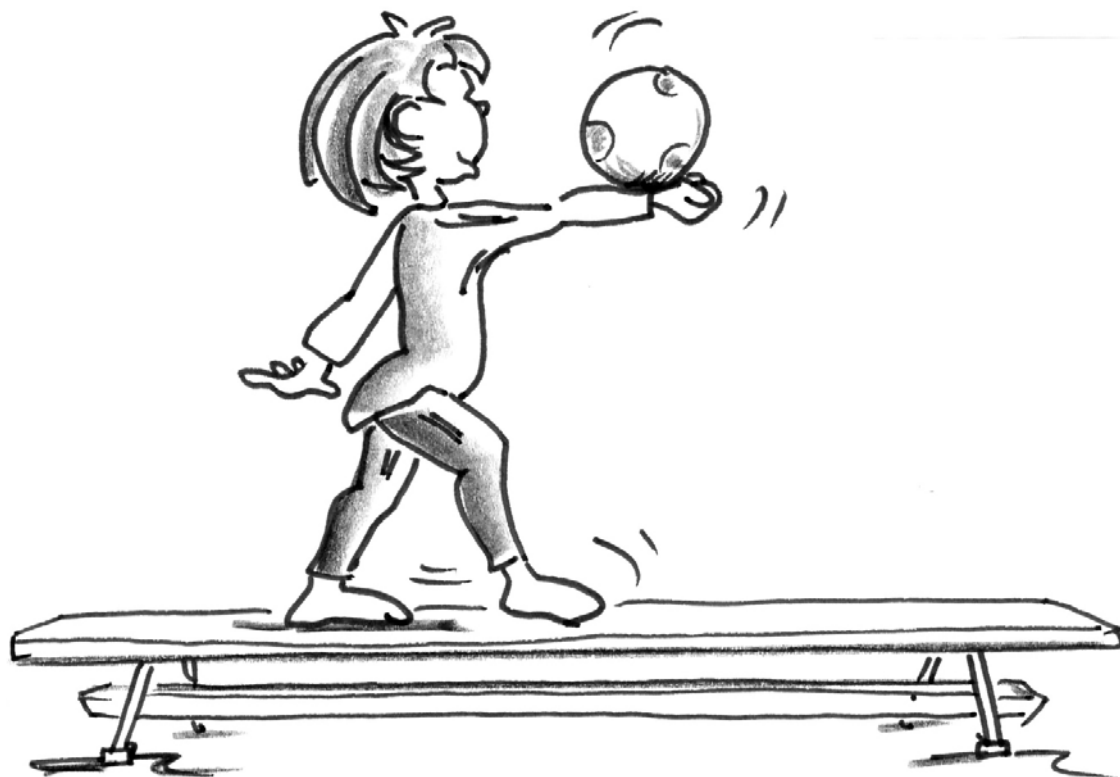
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abwechslungsweise links und rechts
- Rhythmusvorgabe: z. B. zwei Mal rechts, drei Mal links, etc.

Bank-Balance

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Ball, Langbank



Balanciere auf dem Unterarm einen Ball und laufe über eine Langbank. Links und rechts.

Variationen

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

Spring-Fangen

Niveau: ● ● ●

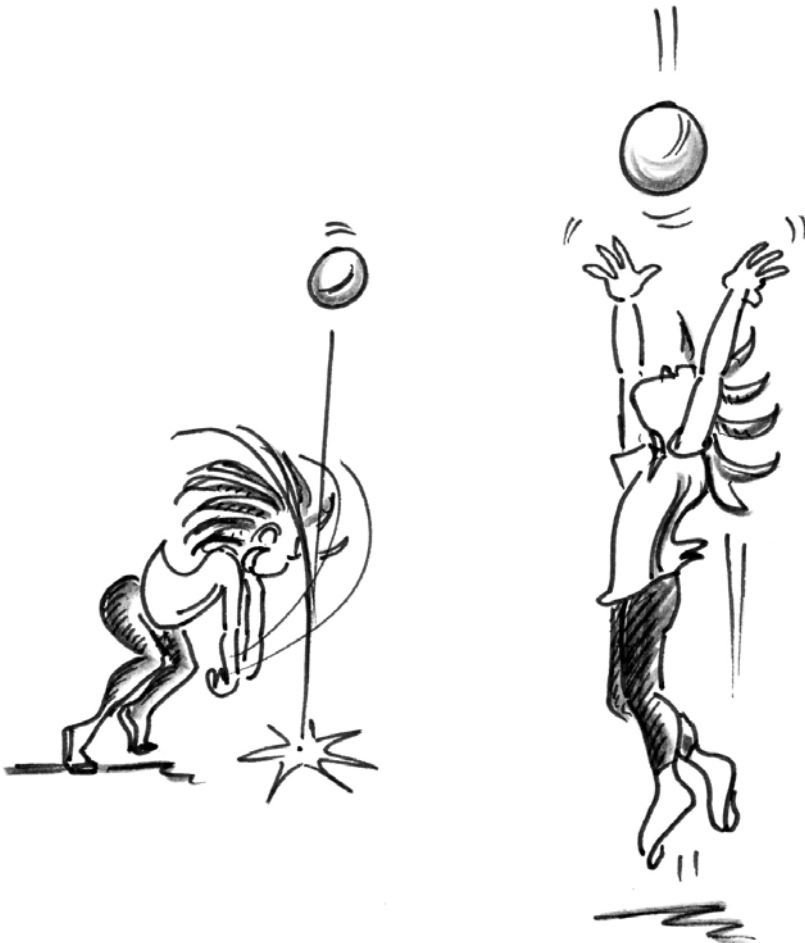
Anzahl Personen: 1

Material: Bälle

Prelle den Ball auf den Boden, spring ab und fange den Ball am höchsten Punkt.

Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Prelle den Ball vorwärts, damit du sprinten musst
- Einhändig fangen

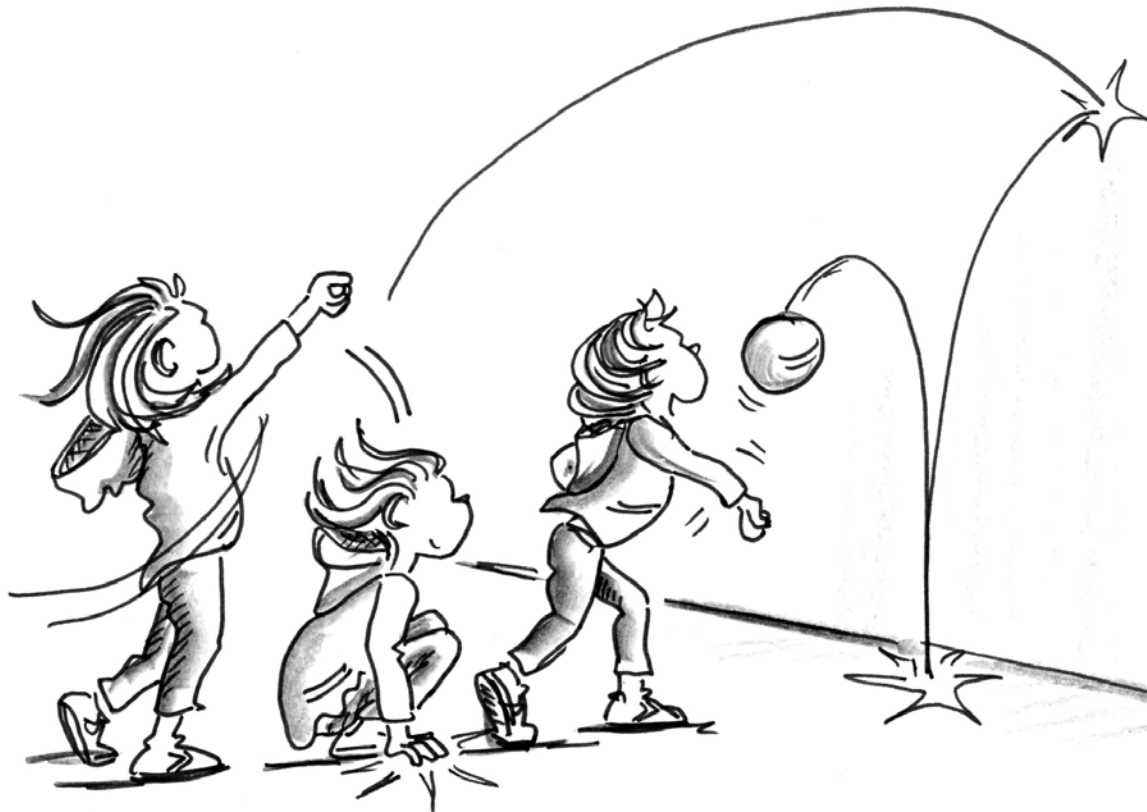


Boden-Wand-ab

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle



Spiele den Ball indirekt an die Wand und berühre nach jedem Ballkontakt den Boden. Links und rechts.

Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abwechslungsweise links und rechts

Wand-Service direkt

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle



Serviere den Ball an die Wand und fange ihn direkt. Links und rechts.

Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

Wand-ab indirekt

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle

Wirf den Ball via Boden an die Wand und nimm ihn direkt ab. Links und rechts.

Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abnahme hochspielen oder wieder an die Wand zurückspielen
- Fange deine Abnahme



360 Grad-Wand-ab

Niveau: ● ● ●

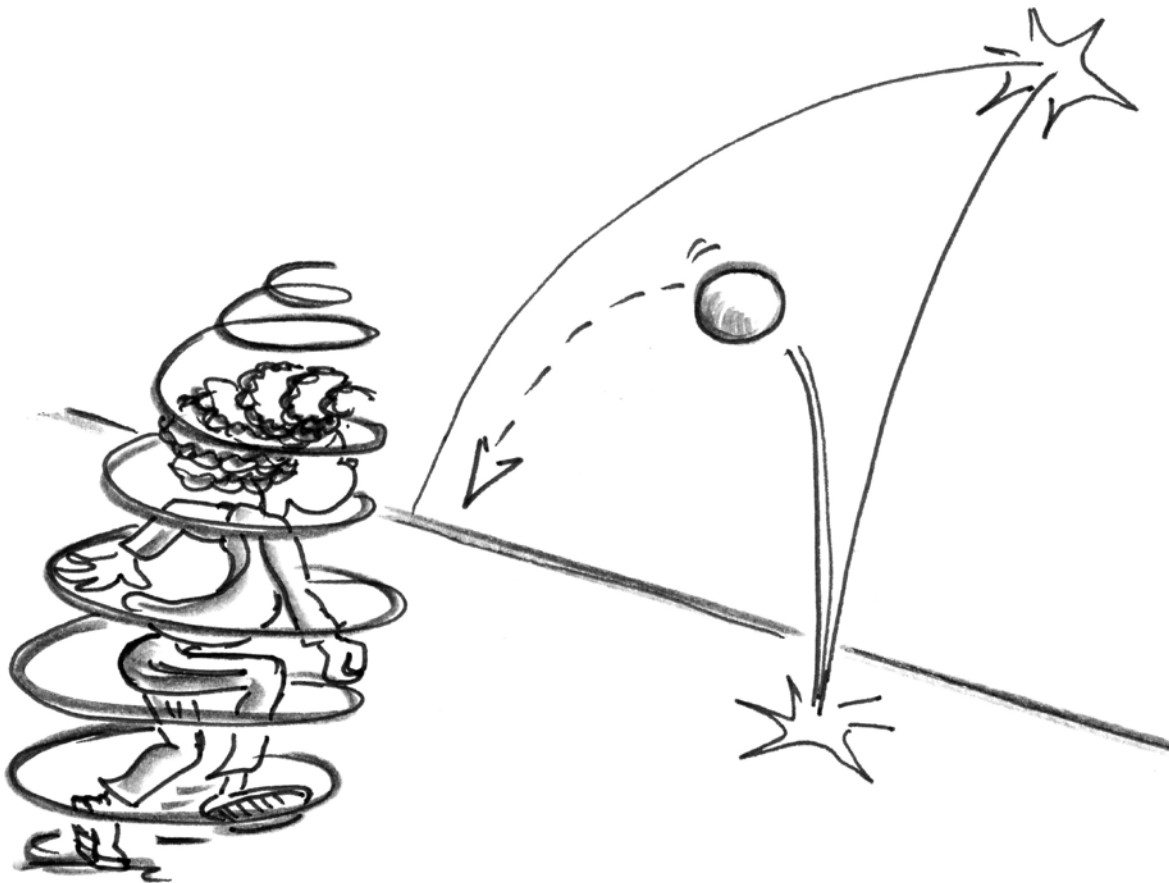
Anzahl Personen: 1

Material: Bälle

Spiele den Ball indirekt an die Wand und drehe dich nach jedem Ballkontakt um die eigene Achse

Variationen

- Distanz zur Wand variieren
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Drehrichtung variieren



Wand-ab direkt mit fangen

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle



Serviere den Ball an die Wand, spiel ihn direkt an die Wand zurück und fange ihn anschliessend. Links und rechts.

Variationen

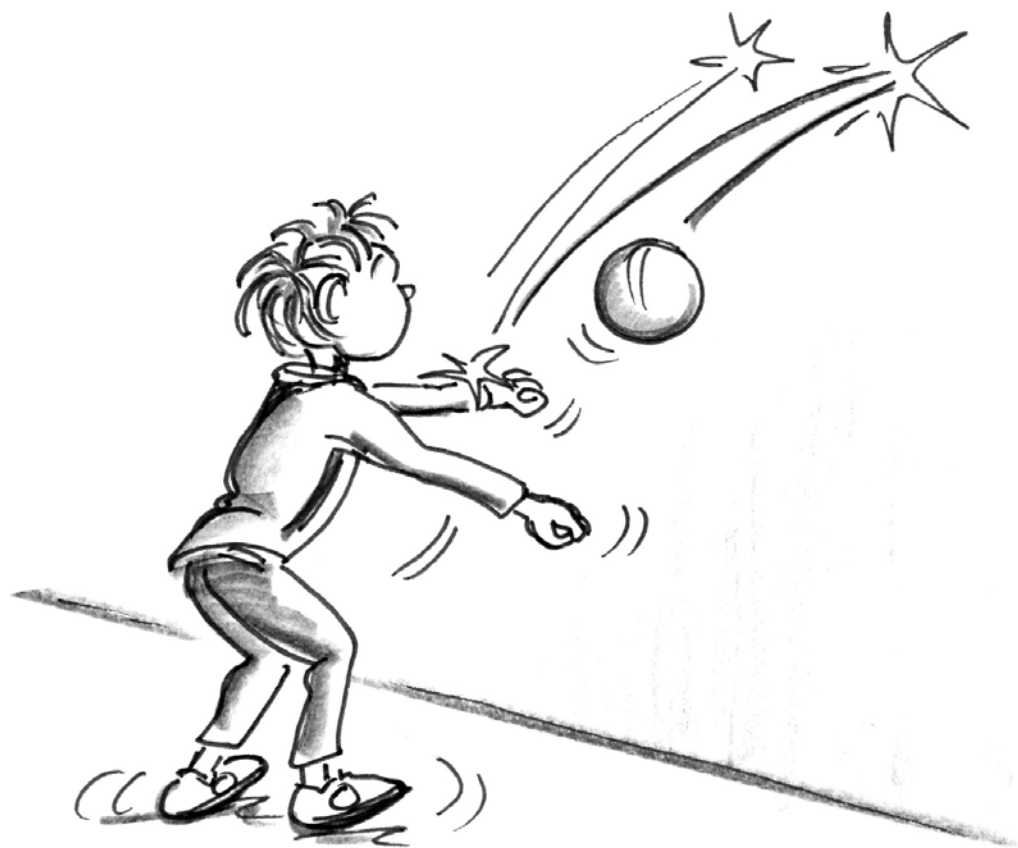
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

Wand-ab direkt

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle



Spiele ohne Pause direkt an die Wand. Links und rechts.

Variationen

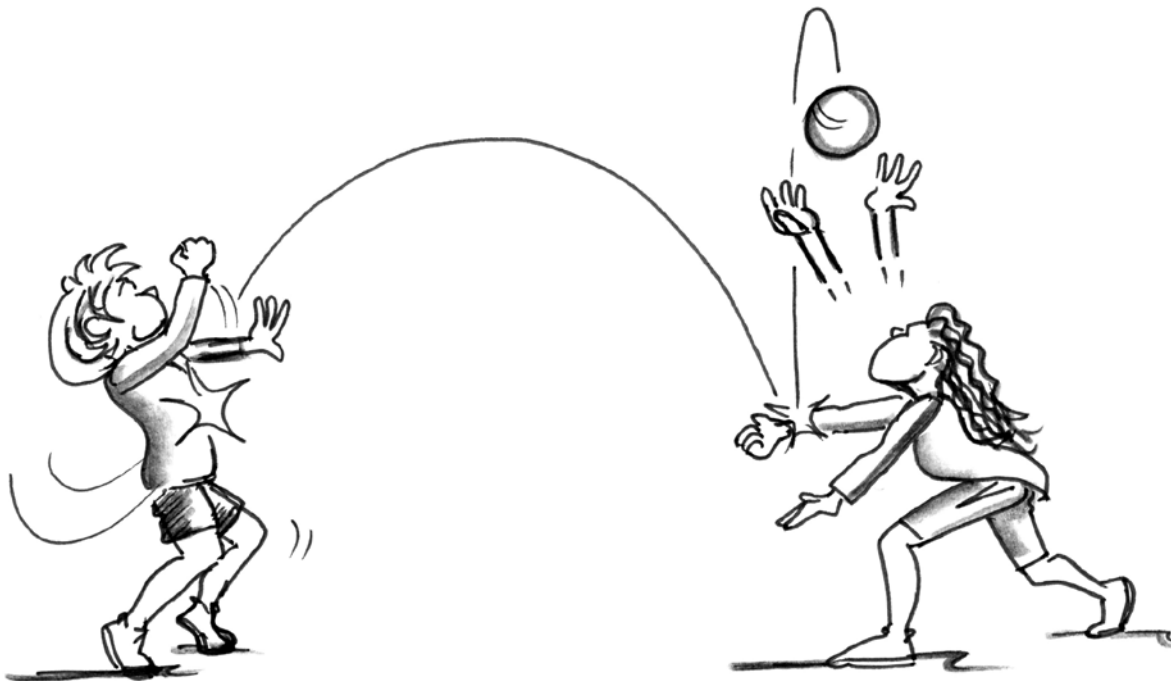
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

Servieren zu zweit mit Abnahme

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 2

Material: Bälle



Stellt euch gegenüber. Serviert euch den Ball gegenseitig. Den Service nimmt ihr jeweils ab und fängt den Ball. Links und rechts.

Variationen

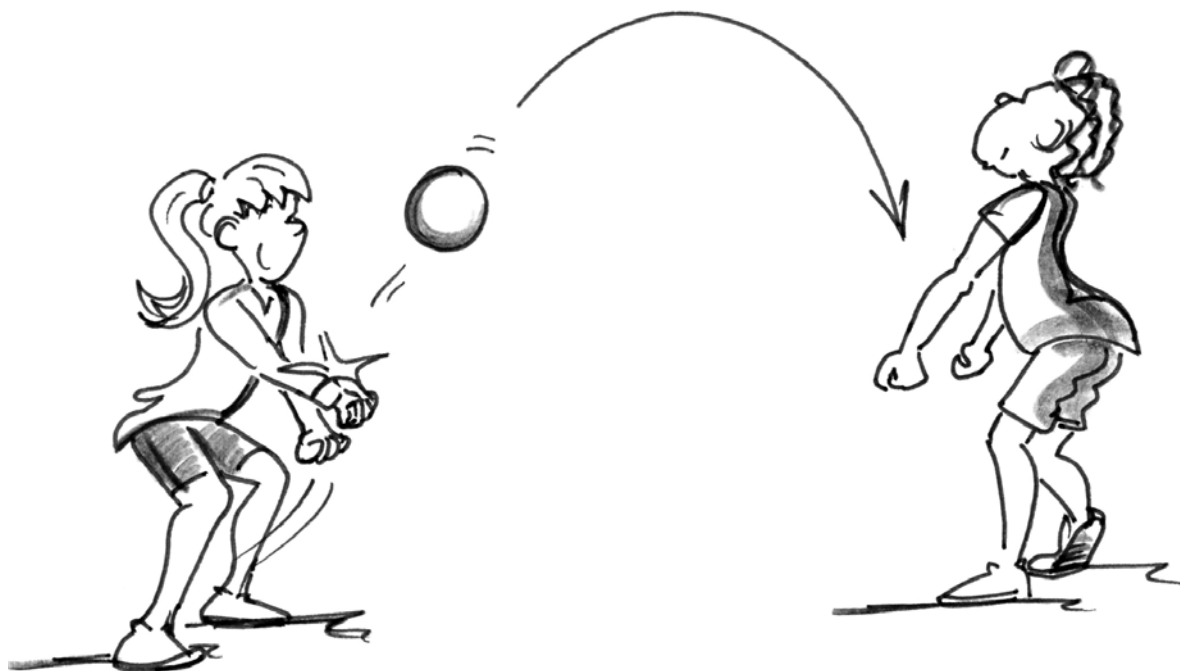
- Distanz zueinander
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

Direkt zu zweit

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 2

Material: Bälle



Spielt euch den Ball gegenseitig direkt hin und her. Links und rechts.

Variationen

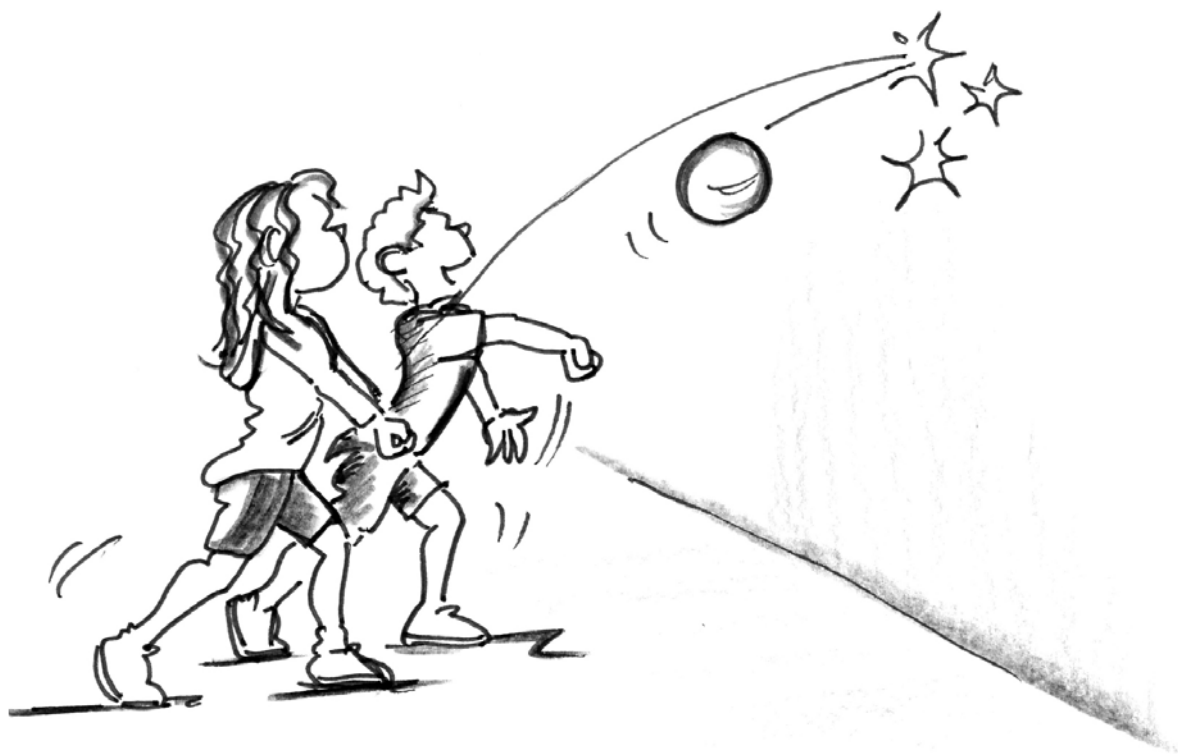
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

Direkt via Wand zu zweit

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 2

Material: Bälle



Spielt euch den Ball gegenseitig direkt via Wand zu. Links und rechts.

Variationen

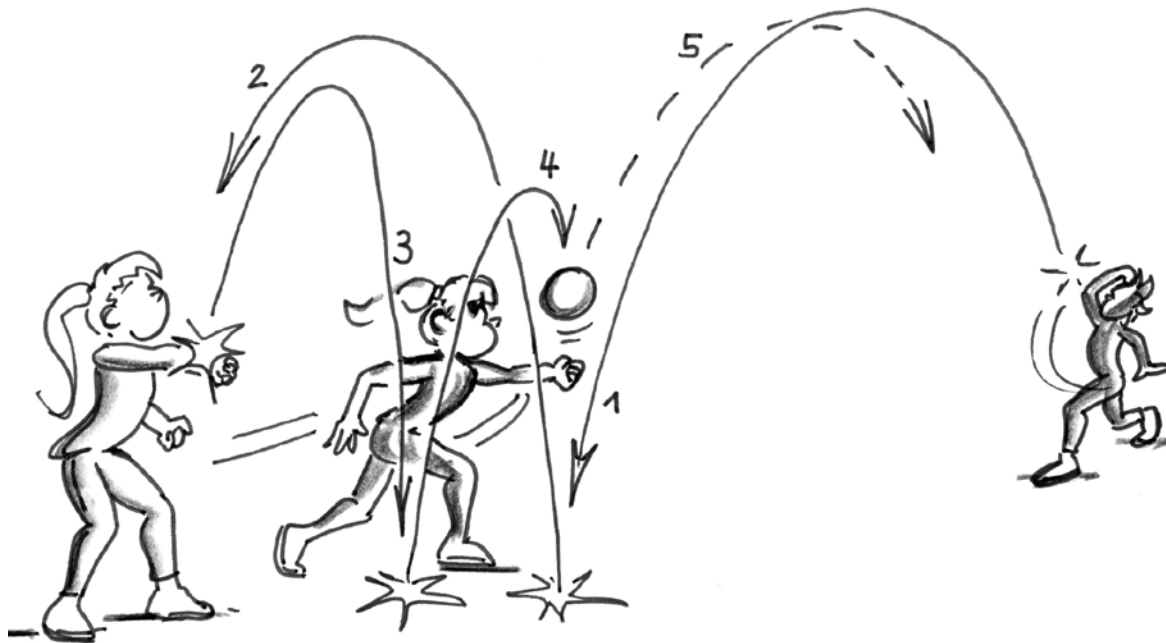
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

Autopass zu zweit

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 2

Material: Bälle



Spielt euch den Ball gegenseitig mit einem Autopass indirekt zu. Links und rechts.

Variationen

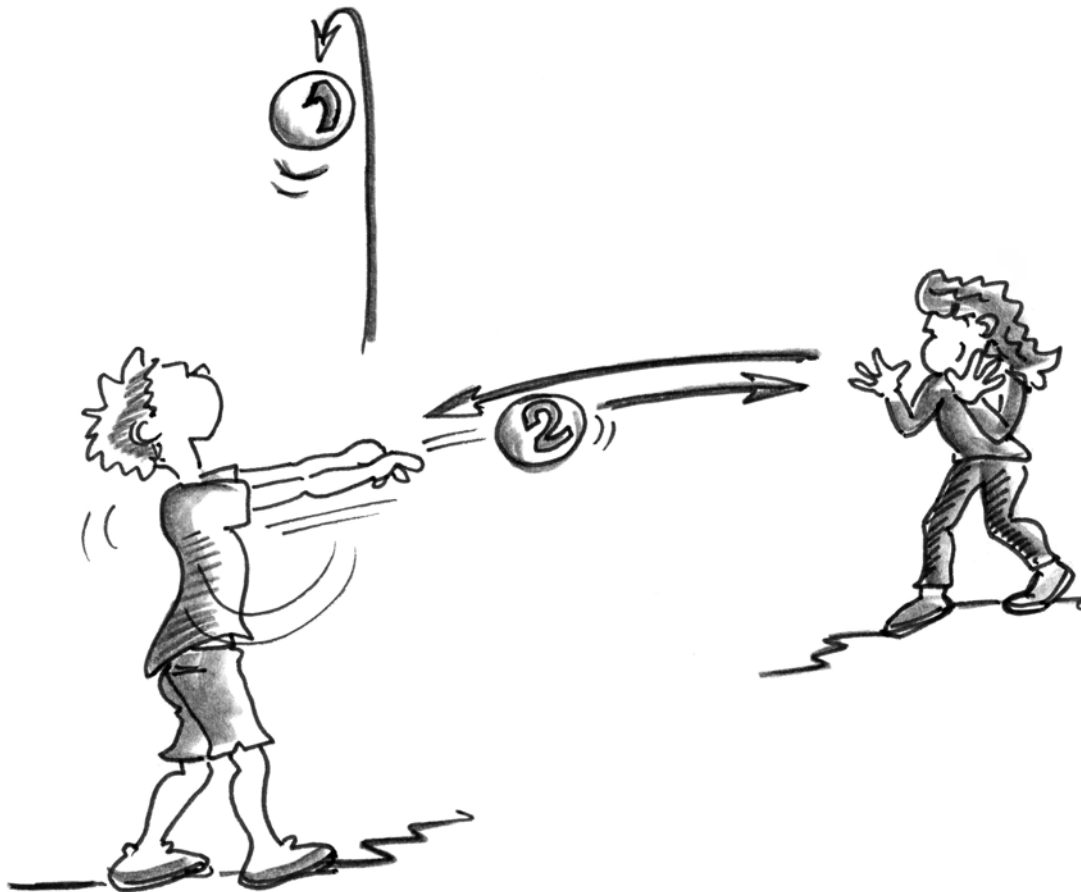
- Autopass direkt ohne Boden
- Autopass und Pass zu Partner direkt
- Distanz zueinander
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

Faustball-Kunst mit zwei Bällen

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 2

Material: Bälle



Wirf einen Ball nach oben, dein Partner spielt dir einen Ball zu und Du spielst den zweiten Ball direkt zurück, bevor du den ersten Ball wieder fängst.

Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

Wurf an Wand blockieren

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle

Wirf den Ball mit gestrecktem Arm der Wand entlang hoch und blockiere diesen am höchsten Punkt mit der flachen Hand. Versuche dabei auf der Zehenspitze deines Fusses die Körperspannung zu behalten. Links und rechts.

Variation

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



Mit Anlauf in den Reifen

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle, Reifen



Wirf den Ball mit einem 3-Schritt-Anlauf in den Reifen an der Wand. Links und rechts.

Variationen

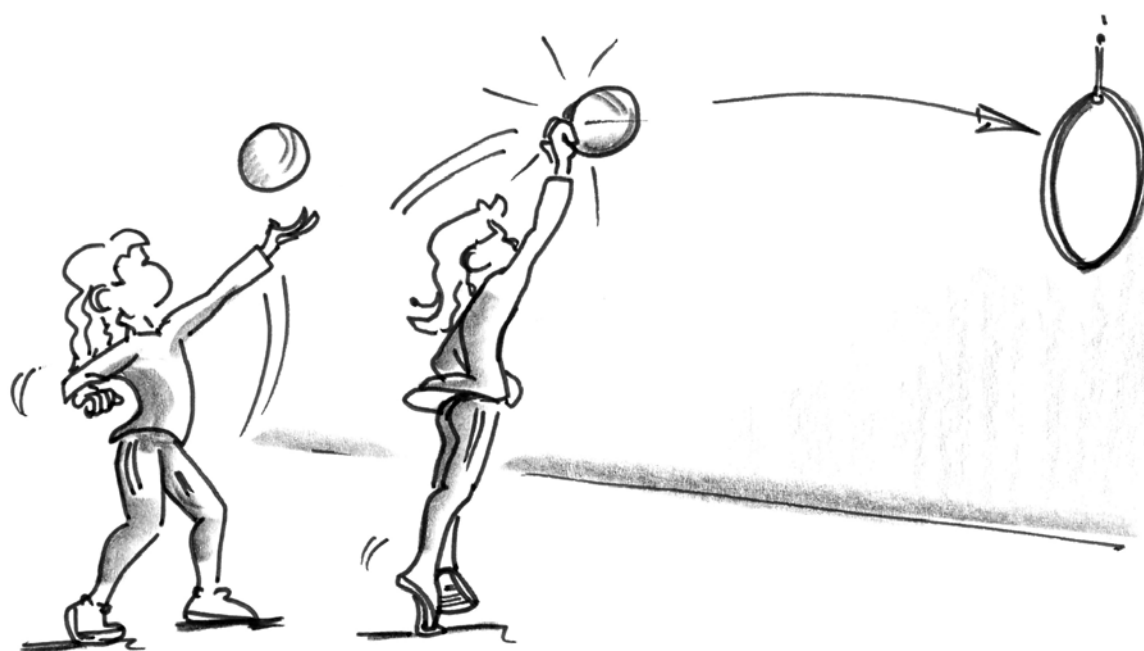
- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

Überkopf-Service in Reifen

Niveau: ● ● ●

Anzahl Personen: 1

Material: Bälle, Reifen



Serviere den Ball von oben in den aufgehängten Reifen an der Wand.

Variationen

- Distanz zur Wand
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball