

## Prellend absitzen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Sitzt prellend ab und steht wieder auf. Links und rechts.**

### Variationen

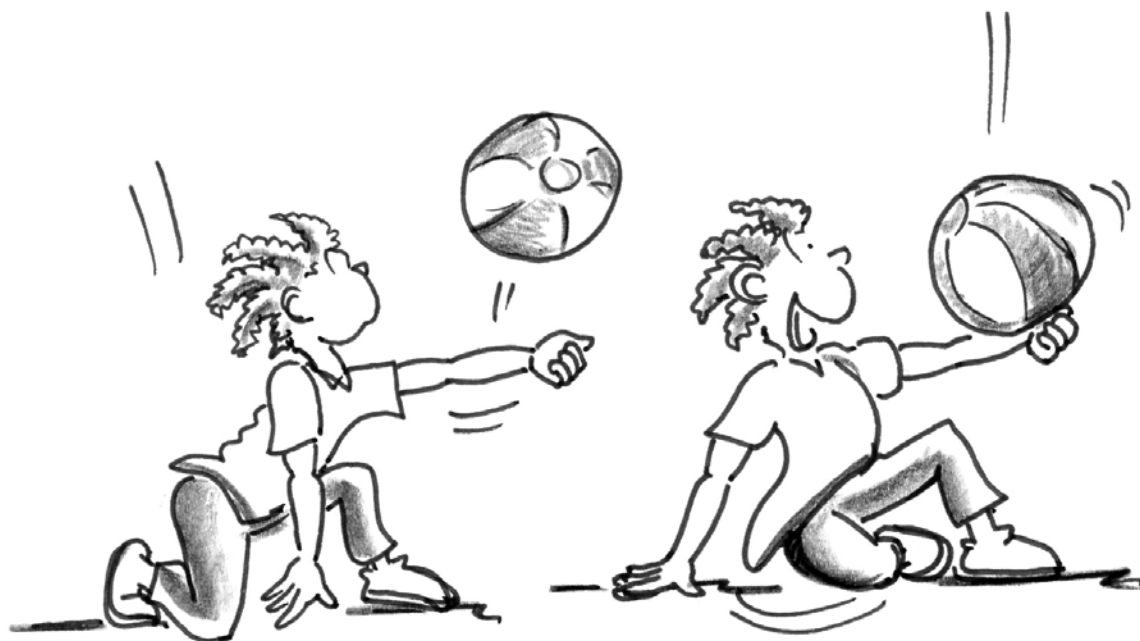
- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Mit der Faust prellen
- In die Hocke, In die Knie, ins Liegen

## Jonglierend absitzen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Ballone, aufblasbaren Wasserbälle



**Jongliert den Ballon oder aufblasbaren Wasserball mit dem Unterarm direkt in der Luft. Setzt euch hin und steht jonglierend wieder auf. Links und rechts.**

### Variationen

- Einäugig
- Mit flacher Hand, auf Hand jonglierend
- In die Hocke, In die Knie, ins Liegen

# Ball-Balance

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle

**Balanciere den Ball auf deinem ausgedrehten Unterarm für 10 Sekunden. Links und rechts.**

## Variationen

- Einäugig
- Einbeinig
- Einer Linie entlanggehen
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

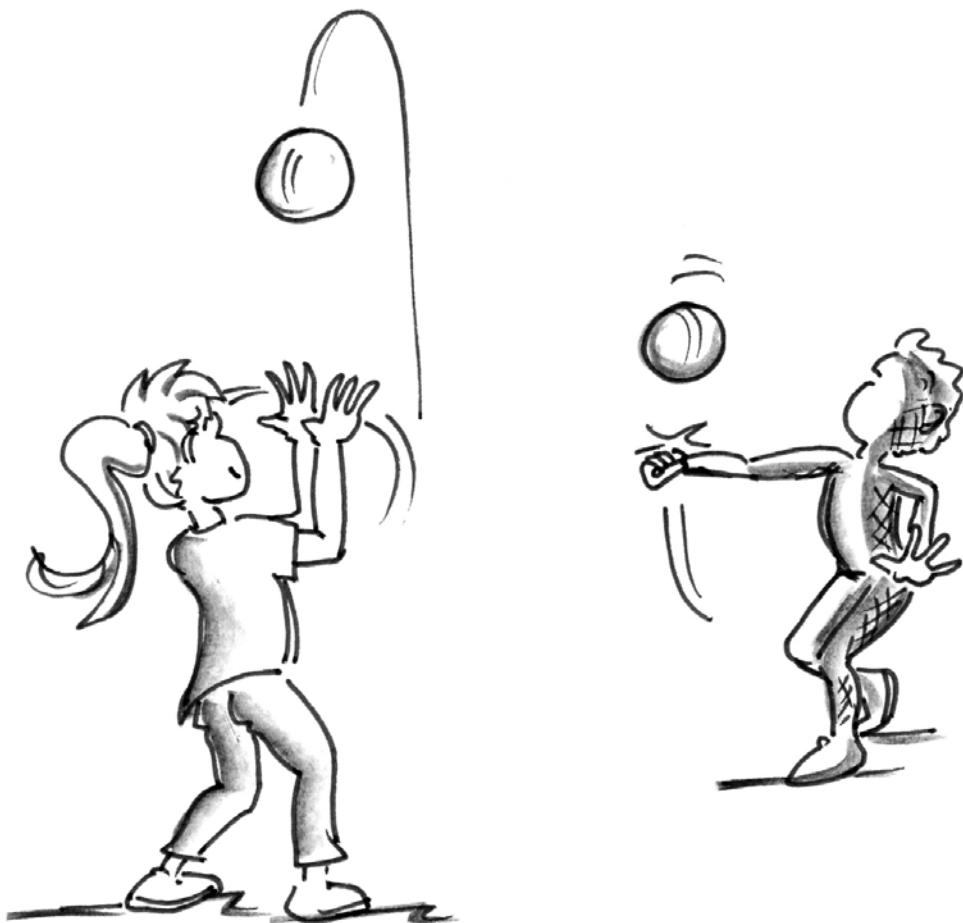


## Hochspielen und klatschen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Spielt den Ball mit dem Unterarm hoch, klatscht in die Hände und fangt ihn danach direkt. Links und rechts.**

### Variationen

- Hinter Rücken klatschen
- Mehrmals klatschen
- Boden berühren
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball

## Hochspielen und drehen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle

**Spielt den Ball mit dem Unterarm hoch, mach eine ganze Drehung und fangt ihn danach direkt. Links und rechts.**

### Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Halbe Drehung, zwei Drehungen
- Andere Drehrichtung



# Fang den Ball

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Prellt den Ball mit beiden Händen auf den Boden.  
Fangt den Ball am höchstmöglichen Punkt.**

## Variationen

- In die Höhe springen, um Ball zu fangen
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Einhändig fangen
- Prellen nach vorne, so dass der Ball erlaufen werden muss

## Rette den Ball

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Prelle den Ball mit beiden Händen auf den Boden. Fange den Ball am tiefst möglichen Punkt, bevor er den Boden berührt.**

### Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Einhändig fangen
- Prellen nach vorne, so dass der Ball erlaufen werden muss

# Schnapp den Ball

**Niveau:** ● ● ●

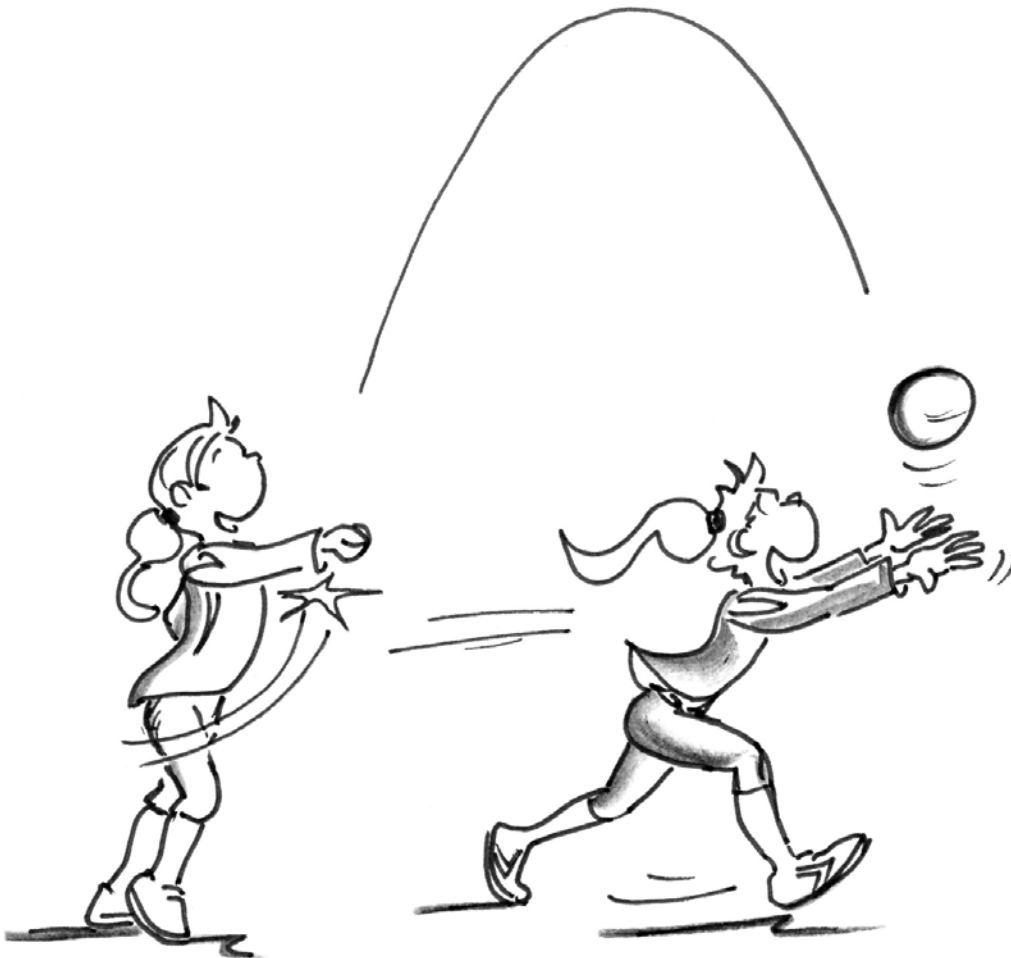
**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle, Kegel

**Serviere den Ball nach vorne, sprinte ihm nach und fange ihn direkt mit beiden Händen. Links und rechts.**

## Variationen

- Mit Kegel fangen
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Service Überkopfschlag





# Indirekt jonglieren

**Niveau:** ● ● ●

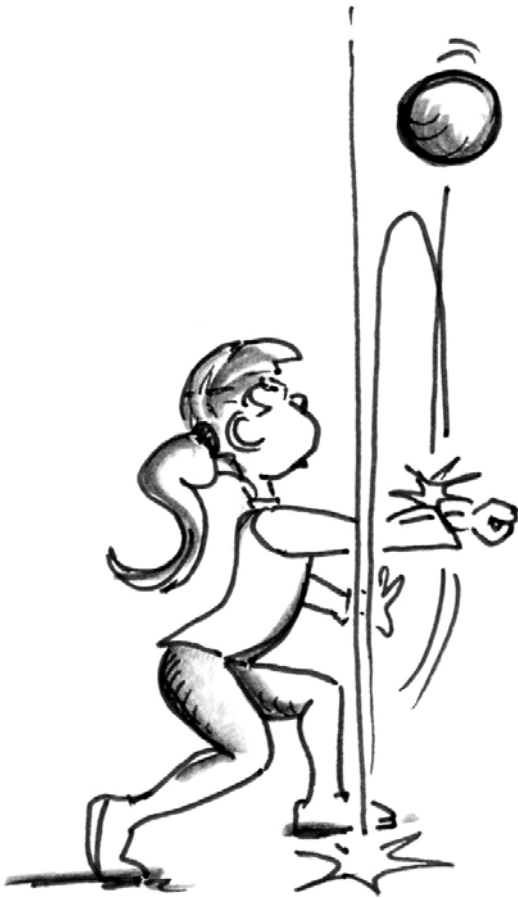
**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle

**Jongliere den Faustball mit dem Unterarm indirekt. Links und rechts.**

## Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Abwechslungsweise links und rechts
- Rhythmus: z. B. 2× links, 1× rechts, 2× links, etc.
- An Ort oder in Bewegung



## Wand-Service indirekt

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Serviere den Ball mit dem Unterarm an die Wand und fange ihn indirekt. Links und rechts.**

### Variationen

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

## Wand-ab indirekt

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle



**Spiele den Ball mit dem Unterarm direkt an die Wand. Lass den Ball einmal auf den Boden aufspringen, bevor du ihn wieder gegen die Wand spielst. Links und rechts.**

### **Variationen**

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

## Servieren

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle, Kegel



**Serviere den Ball mit dem Unterarm nach vorne. Renne dem Ball nach und fange ihn nach einem Aufprall. Links und rechts.**

### Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Mit Kegel auffangen

# Abwechslungsweises Hochspielen

**Niveau:** ● ● ●

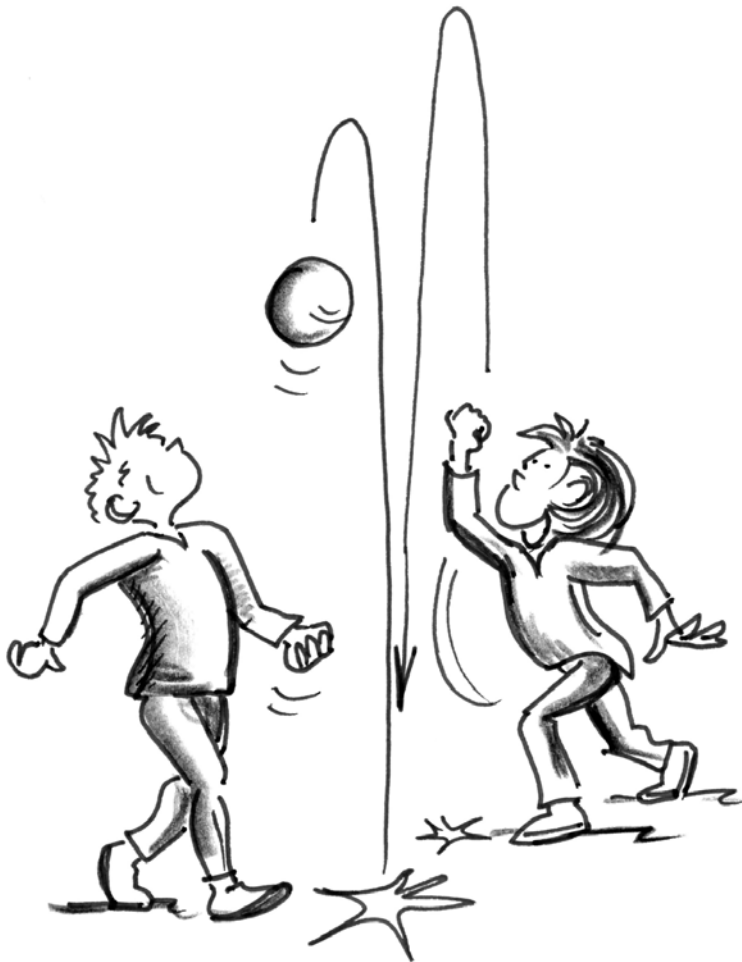
**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle

**Spielt abwechslungsweise den Ball am gleichen Ort in die Höhe. Links und rechts.**

## Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball)
- Zone abmachen, in welcher gespielt wird (z. B. einen Kreis)
- Ball immer wieder fangen und neu servieren

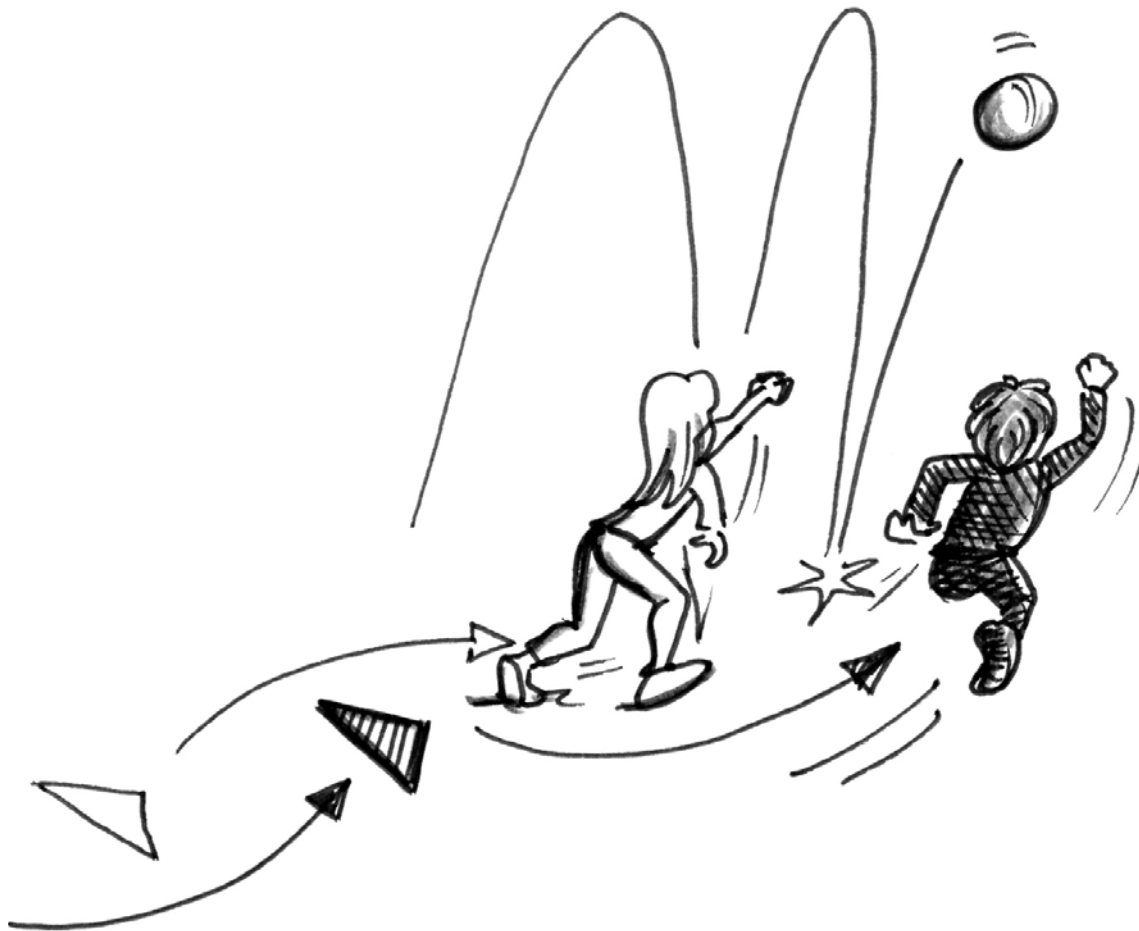


## Vorwärtsspielen zu zweit

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle



**Steht nebeneinander und schaut in die gleiche Richtung. Nun spielt ihr abwechselungsweise den Ball indirekt nach vorne in die Höhe. Links und rechts.**

### Variationen

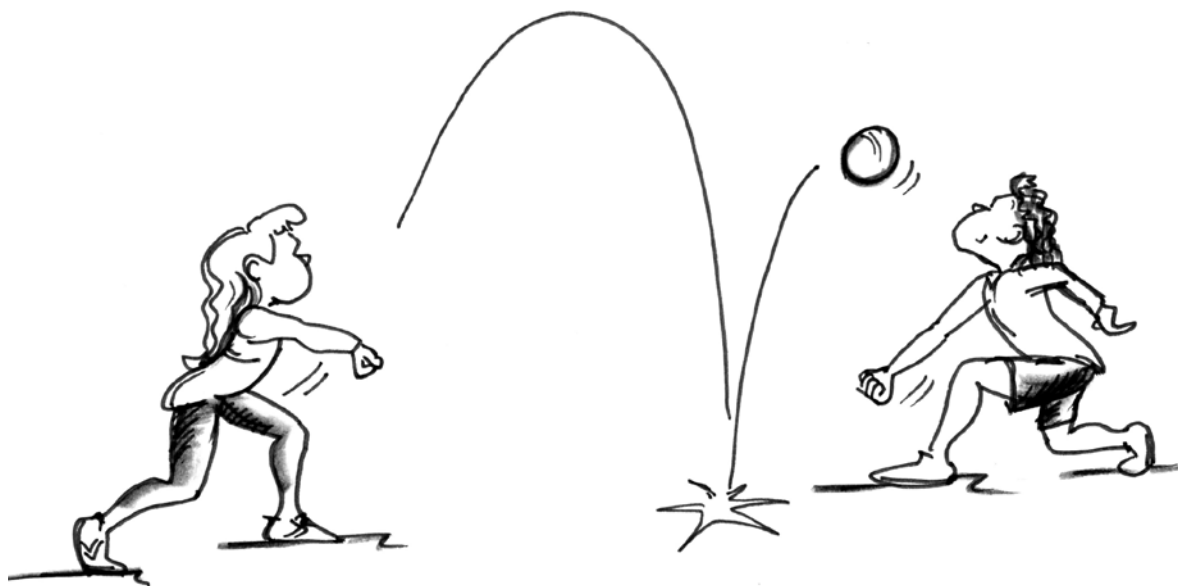
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Zone vereinbaren, in welcher gespielt wird
- Ball immer wieder fangen und neu nach oben spielen (indirekt = einmal auf den Boden aufprallen lassen und dann spielen)

## Indirekt zu zweit

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle



**Stellt euch gegenüber auf (ca. 6 Schritte). Spielt nun indirekt miteinander hin und her. Links und rechts.**

### Variationen

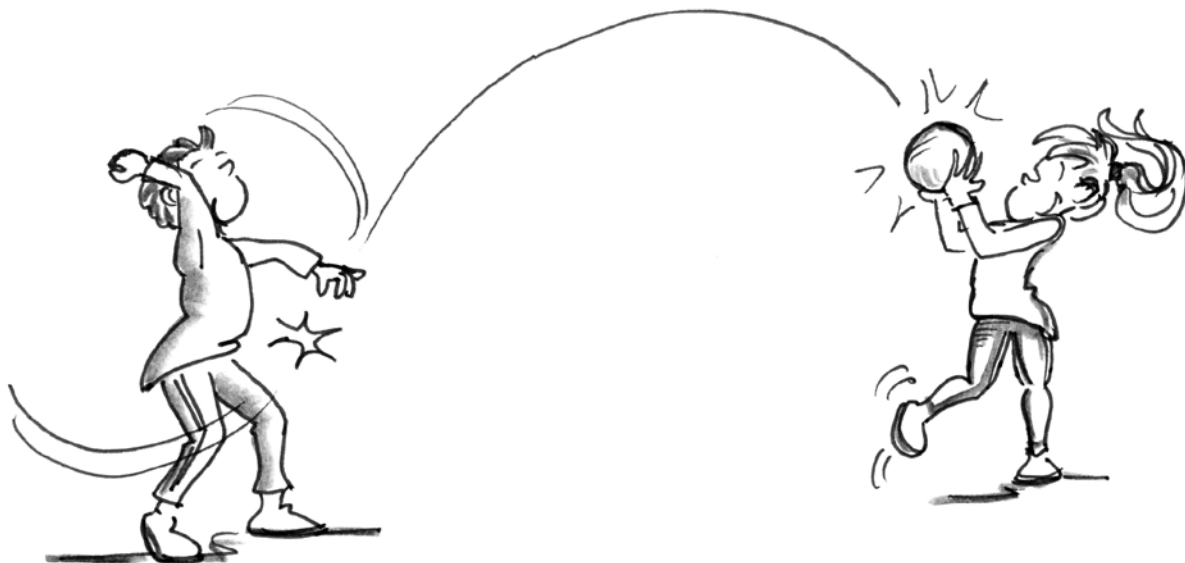
- Einäugig
- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Zone bestimmen, in welcher Ball bleiben soll
- Ball fangen und immer neu servieren

## Service zu zweit

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle



**Stellt euch gegenüber. Serviert euch den Ball gegenseitig zu. Den Service fängt ihr jeweils direkt. Links und rechts.**

### Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Distanz zueinander
- Boden berühren nach Service
- 360 Grad Drehung nach Service
- Klatschen nach Service

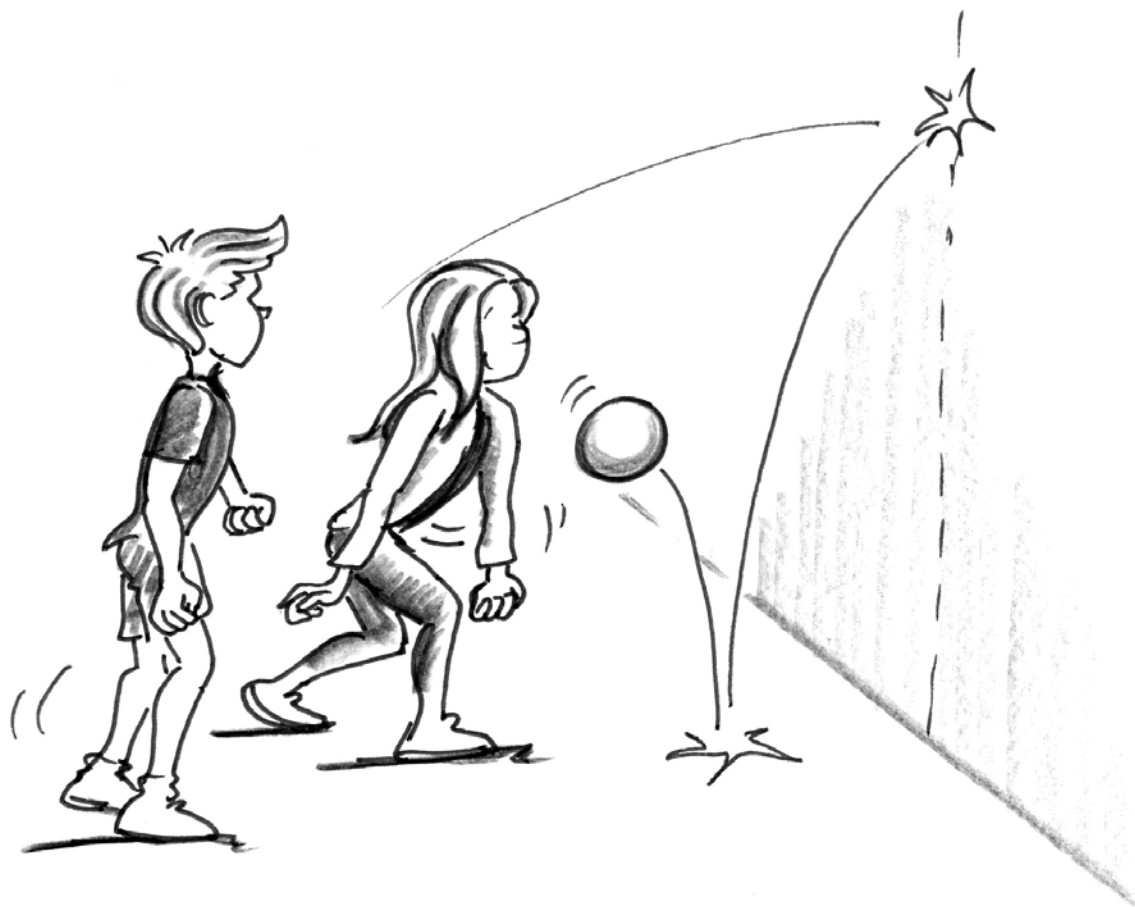


## Squash zu zweit

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle



**Stellt euch vor eine Wand mit einem Abstand von etwa 4 m. Spielt nun abwechselungsweise indirekt gegen die Wand. Links und rechts.**

### Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Gegeneinander mit Punkten (wie beim Squash), dazu Feld und Mindesthöhe sowie Maximalhöhe abmachen)
- Ziel vorgeben (Treffpunkt an Wand oder Aufprall vor der Wand)

## Service durch den Reifen

**Niveau:** ● ● ●

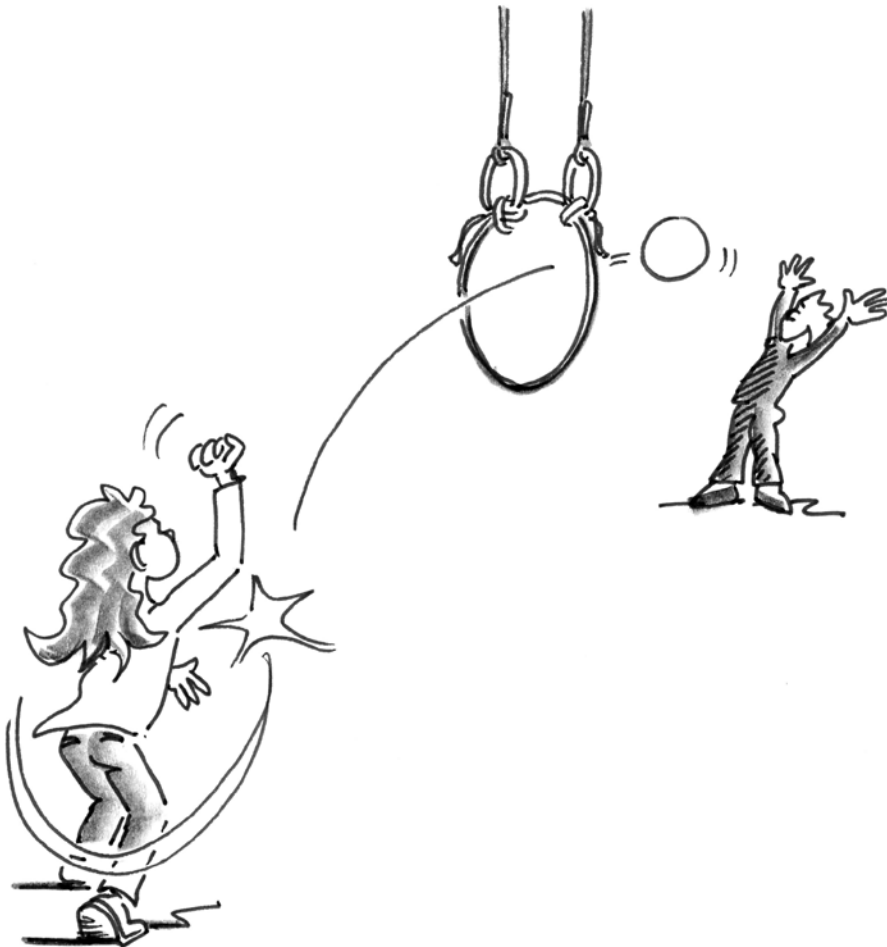
**Anzahl Personen:** 2

**Material:** Bälle, Reifen

**Serviert den Ball mit dem Unterarm und versucht ihn dabei durch den Reifen zu spielen. Links und rechts.**

### Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Verschiedene Höhen
- Ball vor Service auf Boden aufprallen lassen

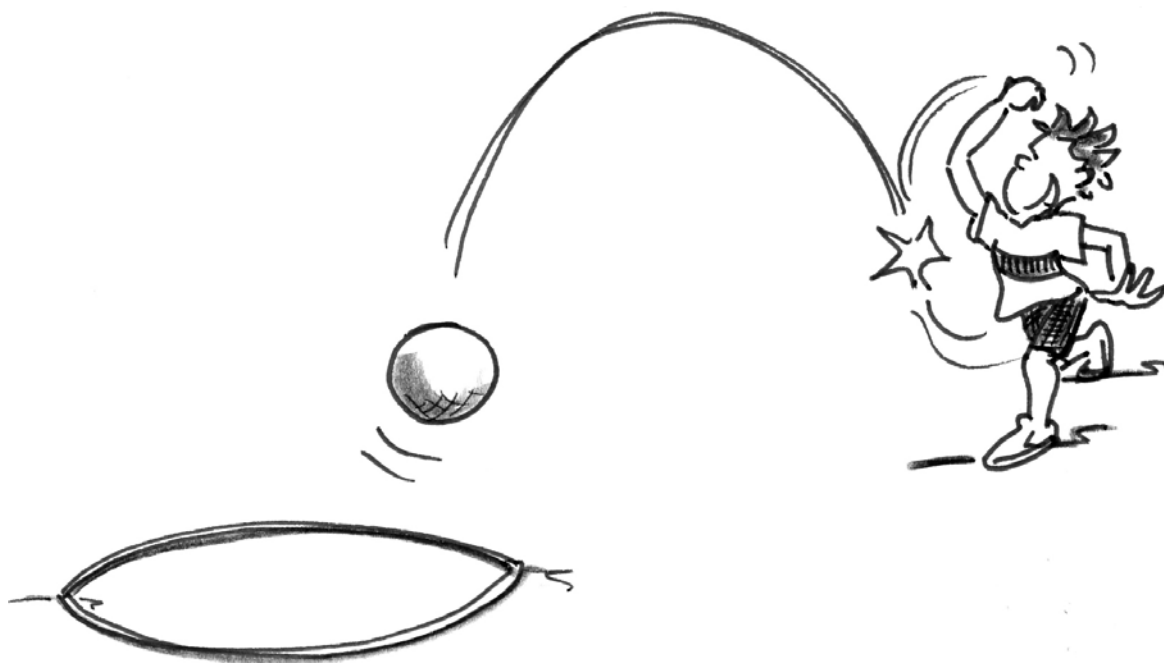


## Service in den Reifen

**Niveau:** ● ● ●

**Anzahl Personen:** 1

**Material:** Bälle, Reifen



**Stelle dich etwa 6 Schritte vom Reifen entfernt hin. Serviere den Ball mit dem Unterarm und versuche dabei, in den Reifen zu treffen. Links und rechts.**

### Variationen

- Verschiedene Bälle: aufblasbarer Wasserball, Volleyball, Softball, Tennisball
- Ball vor Service auf Boden aufprallen lassen
- Mehrere Reifen, grösseres Zielfeld