

Kleine Ballspiele: Alleskönner

Fangen unter erschwerten Bedingungen: In dieser Übung wird der Ball unkonventionell gefangen, sei es hinter dem Rücken oder mit anderen Körperteilen.

Den Ball hochwerfen und ohne sich zu drehen hinter dem Rücken fangen.



Variationen

- Den Ball hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen fangen (Nacken, Handrücken, zwischen den Füßen, etc.)
- A wirft den Ball über Kopfhöhe hoch und B fängt ihn mit einem bestimmten Körperteil. Anschliessend Rollentausch. Welches Team hat zuerst zehn gültige Fangbälle?

Material: 1 Gymnastikball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO