

Kleine Ballspiele: Reagiere rasch

Zu zweit trainieren die Schüler mit dieser Übung ihre Reaktionsfähigkeit und das Fangen unterschiedlicher Bälle.

A steht hinter B und hält einen Ball in den Händen. A lässt den Ball fallen. Sobald der Aufprall ertönt, dreht sich B um und fängt den Ball, bevor er den Boden erneut berührt. Verschieden hoch springende Bälle verwenden.



Material: 1 Tennisball, 1 Basketball, 1 Handball, 1 Flummi (Gummiball, falls vorhanden)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO