

Kleine Ballspiele: Buckelrutschen

Eine Übung, um die Eigenschaften und das Verhalten des Balles kennen zu lernen. Der Ball wird mit dem Körper gelenkt und unterstützt.

Buckelrutschen in der Kette. Die Schüler stehen in einer Kolonne, Hände auf der Schulter des vorderen. Der Ball rollt über die Hände, Arme, den Nacken und Rücken in die Hände des nächsten.



Variation

Die hinterste Person versucht den Ball hinter dem Rücken zu fangen.

Material: 1 Medizinball, 1 Softball, 1 Gymnastikball, 1 Tennisball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO