

Kleine Ballspiele: Ballmassage

In dieser Übung ertastet der Schüler den Ball mit dem ganzen Körper. Diese Form eignet sich auch als Entspannungsübung zum Ausklang einer Lektion.

Mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen über einen grösseren Ball rollen. Wer schafft es vom Kopf bis zu den Füßen, ohne vom Ball «zu fallen»?



Variationen

- Tennisball unter den Füßen rollen.
- Ball mit dem Rücken an der Wand rollen.

Material: 1 Tennisball, 1 Gymnastikball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO