

# Kleine Ballspiele: Applauswurf

In dieser Übung wird der Umgang mit dem Ball, das Werfen und Fangen geübt. Ein weiterer Punkt bildet das Einschätzen von Flugbahn und Flugdauer.

Ball hochwerfen. Wer kann am häufigsten in die Hände klatschen, bis der Ball zu Boden fällt oder gefangen wird?



## Variationen

- Anstelle von Applaudieren, auf den Boden klatschen.

## schwieriger

- Nach dem Applaus den Ball hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball stehend aufwerfen, absitzen oder abliegen und klatschen, den Ball wieder stehend fangen.

**Material:** 1 Gymnastikball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**