

Kleine Ballspiele: Drehkarussell

Übung zur Verbesserung des einhändigen Werfens und Fangens. Den Ball selber hochwerfen und wieder fangen, von links nach rechts, von vorne nach hinten.

Den Ball über den Kopf von der einen in die andere Hand werfen. Wer schafft es auch mit einer Drehung?



Variation

schwieriger

Den Ball über den Kopf nach hinten werfen und nach einer halben oder ganzen Drehung mit der anderen Hand fangen.

Material: 1 Gymnastikball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO