

Kleine Ballspiele: Ballfest

In dieser Übung setzen die Sportlerinnen spontan gewählte Ideen in aktive Bewegung um. Dadurch soll die Vielfältigkeit mit dem Ball gefördert werden.

Die Schülerinnen stehen im Kreis. Alle haben einen Ball irgendeiner Form in der Hand. Eine Schülerin gibt vor, was man mit dem Ball machen muss: zuprellen, aufwerfen, jonglieren, mit dem Fuss hochwerfen usw. Die nächste Mitspielerin darf «Ball fest» sagen und ihre eigenen Ideen als Anweisungen geben, bis die Nächste «Ball fest» sagt und an die Reihe kommt.



Material: Bälle aller Art



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO