

Kleine Ballspiele: Fusspass

Körperspannung sowie Kraft werden in dieser Übung durch spielerisches Zuspielen des Balles mit den Füßen trainiert.

A und B werfen sich den Ball im Sitzen mit den Füßen zu.



Variation

Mit unterschiedlichen Bällen durchführen.

Material: 1 Gymnastikball, 1 Volleyball, 1 Basketball, 1 Hallenfussball, 1 Medizinball, 1 Unihockeyball, 2 dünne Matten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO