

Kleine Ballspiele: Teamwork

Übung in der Gruppe: Gemeinsam wird Kraft und Körperkontrolle trainiert. Kann mit unterschiedlichen Bällen ausgeführt werden.

Alle Schüler sitzen im Kreis mit den Füßen zur Mitte gerichtet. Sie heben mit den Füßen den Ball (Medizinball, Gymnastikball) in der Mitte vom Boden hoch.



Variation

Ohne Schuhe, barfuss durchführen. Bei kleinen Bällen evtl. hilfreich.

Material: 1 Medizinball, 1 Softball, 1 Gymnastikball, 1 Tennisball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO