

Kleine Ballspiele: Stehaufmännchen

In dieser Übung lernen die Schülerinnen das Prellen so anzupassen, dass dabei die Körperlage verändert werden kann.

Einhändig den Ball vom Stehen, zum Knien, zum Sitzen, zum Liegen und wieder zurück zum Stehen prellen.



Variationen

schwieriger

- Schafft es jemand auch mit zwei Bällen gleichzeitig zu prellen?
- Wie oben aber mit zwei verschiedenen Bällen.

Material: 1 Handball und evtl. 1 Basketball pro Person



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO