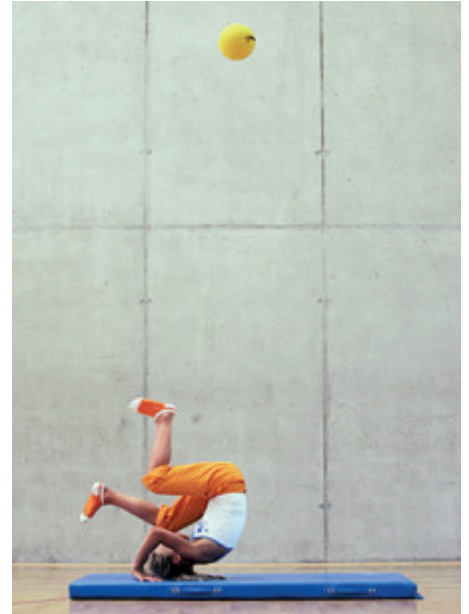


Kleine Ballspiele: Ballkünstler

Übung zur Verbesserung der Orientierung. Der Ball wird kontrolliert hochgeworfen und nach einer Rolle wieder gefangen.

Wer schafft es, sich den Ball hoch zu werfen und nach einer Rolle (vorwärts oder rückwärts) zu fangen?



Variationen

- Mit Hechtrolle statt «normaler» Rolle

schwieriger

- Ball hochwerfen, Rolle vorwärts, Ball fokussieren und mit geschlossenen Augen fangen.
- In Grätschstellung stehen und den Ball von vorne durch die gegrätschten Beine nach hinten, über den Rücken werfen und ohne zu gehen vorne wieder fangen.

Material: 1 Gymnastikball, weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO