

Kleine Ballspiele: Achterschlaufen

Die Schülerinnen lernen bei dieser Übung einen Ball präzise weiterzugeben. Die Kooperation und die Orientierungsfähigkeit stehen dabei im Fokus.

Vier Schülerinnen stehen mit gespreizten Beinen hintereinander. Die Hinterste rollt einen Ball in Achterform um ihre Beine bevor sie den Ball an ihre Mitschülerin vor ihr weiterrollt. Diese Bewegung bis zur Vordersten wiederholen und anschliessend einen langen «Pass» zwischen den Beinen aller Schülerinnen zurück zur ersten Schülerin.



Variationen

- Den Ball in umgekehrter Richtung zirkulieren lassen.
- Welche Gruppe hat zuerst drei saubere Durchläufe?

schwieriger

- Mit zwei Bällen gleichzeitig spielen.

Material: 1-2 Gymnastikbälle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO