

Kleine Ballspiele: Balanceakt

Mithilfe von Bällen führen die Schülerinnen Gleichgewichtsübungen aus und ergänzen diese mit zusätzlichen koordinativen Aufgaben.

A und B stehen, knien oder sitzen auf einem Medizinball und spielen sich einen Ball zu.



Variation

schwieriger

Auf Physioball oder Medizinball stehen und Übung durchführen. (Nur durchführen wenn das Stehen auf dem Ball vorgängig bereits geübt wurde).

Material: 2 Medizinbälle, 1 Ball (Basketball, Handball oder Gymnastikball)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO