

# Koordination – Orientierung: Ballkünstler

Die klassische Übung mit dem Ball verbessert in erster Linie die Orientierungsfähigkeit der Kinder. Zusätzlich entwickeln sie das Ballgefühl.

Im Stehen einen Ball in die Höhe oder gegen eine Wand werfen, eine ganze Drehung um die Längsachse ausführen und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder fangen.



## Variationen

- Hochwerfen, eine Rolle vw/rw auf einer Matte ausführen und den Ball fangen.
- Der Partner spielt einen Ball zu. Nach der Drehung den Ball sofort zurückspielen (direktes Zuspiel oder nach Annahme).

**Material:** Ball

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**