Handgeräte – Reifen: Rhythmusprellen

Die Schüler verbessern bei dieser Übung ihre Fertigkeiten beim Prellen und Dribbeln. Mithilfe der Reifen wird ein Parcours ausgelegt.

Es werden mehrere Reifen in regelmässigen Abständen ausgelegt. Die Kinder laufen dribbelnd vorbei und lassen den Ball in jedem Reifen 1 x, 2 x usw. den Boden berühren.

Variation

Sich den Ball indirekt via Reifen zuspielen und nach jedem Zuspiel um eine Position nach rechts verschieben.

Quelle: mobilepraxis 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO