

# Netzball – Einstimmen: Koordinativer Einstieg mit Köpfchen

Diese individuelle Geschicklichkeitsaufgabe verlangt neben Koordination auch Konzentration und Vorausdenken.

Jede Spielerin hat einen Ball. Sie prellt ihn abwechselnd rechts und links, zuerst mit offener Hand, danach mit der Faust und zum Schluss mit dem Ellbogen. Gleichzeitig wird bei jedem Prellen laut von 100 bis 0 gezählt.



## Variationen

### schwieriger

- 3er-Reihe rückwärts aufsagen.
- Zu Beginn des Durchgangs, also jedes Mal, wenn wieder mit der offenen Hand geprellt wird, wird laut in alphabetischer Reihenfolge ein Mädchenname genannt.
- Beim Prellen mit den Ellbogen wird fortlaufend das Alphabet und eine Zahl genannt, beginnend mit A (= rechter Ellbogen) und 1 (= linker Ellbogen), B-2, C-3 usw.

Quelle: Barbara Seiler, Turn- und Sportlehrerin, esa-Expertin Ballspiele, J+S-Expertin Turnen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**