

# Kleine Ballspiele: Recke dich

Der Fokus der folgenden Übung liegt auf der Beweglichkeit. Zu zweit den Körper strecken und recken um den Ball zu übergeben.

A und B stehen mit den Rücken zueinander und übergeben sich einen Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf und zwischen den Beinen hindurch.



## Variation

Mit Medizinball für Stärkere, Basketball für Mittelstarke, Volleyball für Schwächere.

**Material:** 1 Basketball, 1 Medizinball, 1 Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**