

# Rückschlagspiele mit Kindern – Grundlagen 4x4 – Ich spiele: Gummiball

Diese Grundübung schult insbesondere die Hand-Auge-Koordination.

Werden die unter «Variation» aufgeführten Elemente eingebunden, rücken rhythmische Fähigkeiten in den Vordergrund.

Der Spieler hat einen beliebigen, vom Boden abprallenden Ball. Er wirft den Ball hoch, lässt ihn einmal aufprallen und fängt ihn dann wieder.



## Variationen

- Ball verschieden hoch werfen.
- Den Ball mehrmals aufprallen lassen.
- Aufspringen, so dass die Füße gleichzeitig mit dem Aufprall des Balls wieder Bodenkontakt haben.
- Ball aufwerfen, zweimal auf dem linken und zweimal auf dem rechten Bein hüpfen, beim Aufprall des Balls wieder auf beiden Füßen gleichzeitig landen.

**Material:** Verschiedene abprallende Bälle

Quelle: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**