

Kleine Ballspiele: Handorgel

Mithilfe dieser Übung trainieren die Schüler ihre koordinativen Fähigkeiten mit dem Ball. Das rhythmische Prellen steht dabei im Vordergrund.

Im Langsitz Beine grätschen und schliessen. Den Ball dabei stetig prellen, z.B. einmal links, dann in der Mitte, dann rechts.



Variationen

- Dasselbe mit den Beinen in der Luft.
- Anstelle des Befehls «links» oder «rechts» gibt es einen oder zwei Pfiffe.

Material: 1 Hand- oder Tennisball pro Person



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO