

# Beachvolleyball – Aufwärmen: Ballgarten

Mit dieser Übung erlernen die Kinder eine bessere Wahrnehmung des Spielfelds und des Spiels.

Bälle sind im Spielfeld verteilt (in einer Reihe, im Zickzack etc.). Die Spielerinnen laufen um die Bälle herum.

Sie richten dabei den Blick immer zum Netz und vermeiden es, rückwärts zu laufen. Die Füße zeigen in die Laufrichtung.



## Variation

Die Bälle beim Umlaufen mit der Hand oder mit dem Gesäss berühren.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**