

Kleine Ballspiele: Brückenbau

Mithilfe dieser Partnerübung die Beweglichkeit verbessern. Verschiedene Positionen einnehmen und gleichzeitig einen Ball zirkulieren.

A und B liegen nebeneinander auf dem Rücken. Beide heben die Hüften zur Brücke an. A rollt den Ball unter beiden Brücken durch. B stoppt den Ball. Beide rollen auf zum Langsitz. B rollt den Ball um die eigenen Füße und übergibt ihn an A. Anschliessend heben A und B erneut die Hüften zur Brücke an, etc.



Material: 1 Volleyball, 1 Gymnastikball, 1 Tennisball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO