

Freestylesport – Footbag: Ball-Stafette

Mit diesem Aufwärm-Spiel bereiten sich die Schülerinnen und Schüler auf die bevorstehende Footbaglektion bestens vor.

Vier Gruppen mit je ca. 5 SuS. Alle sind auf der einen Hallenseite gruppenweise aufgestellt. Jede Gruppe erhält mehrere verschiedene Bälle. Vom Pingpongball bis zum Medizinball ist alles möglich. Jetzt rennt jede/r SuS mit je einem Ball zur anderen Hallenseite, deponiert dort den Ball und rennt zum Abklatschen wieder zurück.



Dabei gibt es aber drei Einschränkungen

- Der Ball darf die Handflächen nicht berühren.
- Der Ball darf den Boden nicht berühren.
- Am Anfang darf der Ball nicht mit den Armen aufgenommen werden.

Wenn alle Bälle auf der anderen Seite und alle Gruppenmitglieder wieder zurück sind, müssen sie alle zusammen nochmals zu den Bällen rennen und diese wieder zurückbefördern. Dabei gibt es keine Einschränkungen mehr. Die Gruppe, die am schnellsten mit allen Bällen zurück ist, hat gewonnen.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO