Faustball – Aufwärmspiel: Faust-Ballon

Die unterschiedlichen Faustball-Techniken werden in dieser Übung gesondert trainiert. Mit einem Luftballon wird es viel einfacher.

Jedes Kind bekommt einen Ballon. Damit werden verschiedene Faustball-Übungen gemacht. Wer schafft es als erstes, mit der vorgegebenen Technik ans andere Feldende zu kommen?

1. Durchgang: Spiel auf dem Unterarm.
2. Durchgang: Schlag von oben.

Variationen

- Als Wettkampf in Stafettenform durchführen.
- Als Differenzierungsübung auch andere Körperteile benutzen (z. B. nur Kopf, Knie).
- Zu zweit beide Ballone so lange wie möglich in der Luft halten, dabei sind nur faustballerische Handlungen erlaubt.
- Für geübte Kinder: Ballon durch Indiaca ersetzen.

Material: Luftballons, evtl. Indiacas

Quelle: mobilepraxis 54/2008, Simone Pfenninger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO