

Unihockey – Einstimmen: Ballmassage

Eine Entspannungs-Übung, aber nicht nur ... Zu zweit oder einzeln lassen die Kinder den Ball mit der Hand, dem Kopf oder den Füßen rollen ohne je die Kontrolle zu verlieren.



Alle Kinder haben einen Ball und sitzen am Boden. Nun bewegen sie den Ball über den Körper. Sie können sich auch über den am Boden liegenden Ball rollen. Wer schafft dies von Kopf bis Fuss, ohne vom Ball zu fallen?

Variationen

- Kann auch zu zweit durchgeführt werden (Partnermassage).
- Massage mit dem Stock

Material: Ein Ball pro Kind

Quelle: [Reto Balmer, Trainerausbildung swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO