

Aufwärmen: Der Medizinmann

Balancieren auf einem Ball und gleichzeitig die Beinmuskulatur kräftigen. Diese Aufwärm-Übung eignet sich besonders vor Ballspielen. Ist eher für ältere Schülerinnen und Schüler geeignet.

Beidbeinig auf einem Medizinball stehen und Balance halten. Zwischendurch in die Knie gehen und wieder aufrichten.

Variation

schwieriger

- Zusätzlich mit zwei/drei Bällen jonglieren.
- In der Gruppe einander einen Ball zuspielen.

Material: Medizin-, Jonglierbälle, andere Bälle (Basketball, Volleyball, Fussball)

Bemerkung: Durch eine zusätzliche Bewegungsaufgabe kann die Ausführung der propriozeptiven Übungen erschwert (z. B. Jonglieren) bzw. sportartspezifisch (Passen mit Ball) ausgeführt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO