

Wand ab



Anfänger

(2 Punkte pro Wiederholung)

Einen Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen.

Fortgeschrittene

(3 Punkte pro Wiederholung)

Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand prellen (ohne zu fangen).

Köner

(4 Punkte pro Wiederholung)

Zwei Bälle gleichzeitig mit beiden Händen gegen die Wand prellen.

Beidhändig



Anfänger

(2 Punkte pro Wiederholung)

Den Ball einhändig in folgender Reihenfolge an die Wand werfen: einmal links, einmal rechts. Fangen mit beiden Händen.

Fortgeschrittene

(3 Punkte pro Wiederholung)

Den Ball gegen die Wand prellen, linke und rechte Hand im Wechsel.

Köner

(4 Punkte pro Wiederholung)

Zwei Bälle gleichzeitig an die Wand werfen und fangen.

Durch die Beine



Anfänger (2 Punkte pro Wiederholung)	Fortgeschrittene (3 Punkte pro Wiederholung)	Köner (4 Punkte pro Wiederholung)
Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen. Mit beiden Händen wieder fangen.	Abwechslungsweise den Ball von innen nach aussen unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen. Jeweils mit der Gegenhand wieder fangen.	Einen Ball von aussen nach innen unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit der Wurfhand fangen. Gleichzeitig mit der anderen Hand einen zweiten Ball aufwerfen und fangen.

Hinter dem Rücken



Anfänger

(2 Punkte pro Wiederholung)

Mit einer Hand hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.

Fortgeschrittene

(3 Punkte pro Wiederholung)

Mit der einen Hand den Ball hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit der Gegenhand fangen.

Köner

(4 Punkte pro Wiederholung)

Einen Ball zwischen den Knien einklemmen. Mit einer Hand hinter dem Rücken durch einen zweiten Ball an die Wand werfen und mit der Gegenhand fangen.

Boden berühren



Anfänger (2 Punkte pro Wiederholung)	Fortgeschrittene (3 Punkte pro Wiederholung)	Köner (4 Punkte pro Wiederholung)
Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.	Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren, in die Hände klatschen und den Ball mit beiden Händen fangen.	Zwei Bälle an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren, in die Hände klatschen und jeden Ball mit einer Hand fangen.

Über den Kopf



Anfänger

(2 Punkte pro Wiederholung)

Den Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.

Fortgeschrittene

(3 Punkte pro Wiederholung)

Den Ball hinter dem Rücken mit beiden Händen und mit geschlossenen Augen über den Kopf gegen die Wand spielen. Mit offenen Augen wieder fangen.

Köner

(4 Punkte pro Wiederholung)

Einen Ball zwischen den Knien einklemmen. Einen zweiten Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.

Boxen



Anfänger

(2 Punkte pro Wiederholung)

Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand boxen.

Fortgeschrittene

(3 Punkte pro Wiederholung)

Einen Ball einhändig gegen die Wand boxen. Zweimal rechts und zweimal links.

Köner

(4 Punkte pro Wiederholung)

Gleichzeitig zwei Bälle mit beiden Händen gegen die Wand boxen.

Vom Körper an die Wand



Anfänger

(2 Punkte pro Wiederholung)

Den Ball mit dem Knie an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.

Fortgeschrittene

(3 Punkte pro Wiederholung)

Den Ball aufwerfen, mit dem Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.

Köner

(4 Punkte pro Wiederholung)

Einen Ball ohne Unterbruch an die Wand köpfeln. Einen zweiten Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten.

Rückwärts werfen



Anfänger

(2 Punkte pro Wiederholung)

Rücklings zur Wand stehend, den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit beiden Händen fangen.

Fortgeschrittene

(3 Punkte pro Wiederholung)

Rücklings zur Wand stehend den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit einer Hand fangen.

Köner

(4 Punkte pro Wiederholung)

Rücklings zur Wand stehend zwei Bälle über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit jeder Hand einen Ball fangen.

Drehen und Fangen



Anfänger

(2 Punkte pro Wiederholung)

Den Ball an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.

Fortgeschrittene

(3 Punkte pro Wiederholung)

Den Ball an die Wand werfen, eine Drehung nach links und eine nach rechts um die Längsachse ausführen, wieder fangen.

Köner

(4 Punkte pro Wiederholung)

Beide Bälle an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.