

Ballspielfreudig wie ein Delfin

Das Runde muss nicht immer ins Eckige...

Den Ball können wir auch zu Hause benutzen. Aber Vorsicht!



Wir wollen ja nichts kaputt machen...



Viel Spaß dabei!



Balkünstler: Im Stehen einen Ball in die Höhe werfen, eine ganze Drehung um die Längsachse ausführen und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder fangen.



Variation: Den Ball gegen die Wand werfen und eine ganze Drehung ausführen.

Alleskönner: Einen Ball leicht über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen (ohne sich zu drehen!). Anschließend zurück über den Kopf nach vorne werfen.



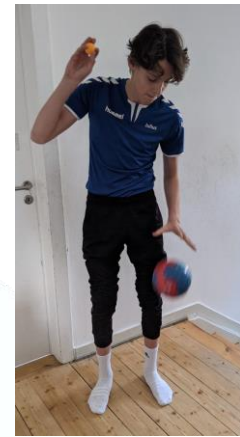
Variation: Wurf rückwärts zwischen den Beinen durch in die Höhe.

Fallen dir noch weitere Tricks ein? Probiere sie doch einmal aus und zeige sie in der folgenden Woche deiner Gruppe.

Ballspielfreudig wie ein Delfin

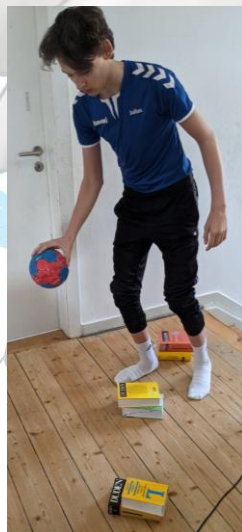
Doppelprellen: Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (derselben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen.

Variation: Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen.



Wandprellen: Zwei (unterschiedliche) Bälle in vorgegebener Technik ohne Unterbrechung an die Wand prellen und ohne dass sie zu Boden fallen. Wie lange brauchst du für 50 Prellversuche?

Variation: Eigene Techniken ausprobieren lassen.



Und bau dir doch einmal einen Parcours auf. Den kann man mit dem Ball super durchlaufen.

Balldig wie ein Delfin

Sowohl mit Ball in der Hand als auch mit Ball am Fuß!

GET UP
STAND UP
MOVE UP



Ballspielfreudig wie ein Delfin