



## SEILSPRINGEN

### DU BRAUCHST

Ein Seil

### UND SO GEHT ES

Deine Körperhaltung ist aufrecht, Deine Arme sind nah an Deinem Oberkörper und Deine Ellenbogen sind leicht gebeugt. Zum Start hältst Du das Seil hinter Deinen Füßen. Schwinge das Seil nun weit über Deinen Kopf hinweg, springe leicht vom Boden ab und schwinde das Seil unter Deinen Füßen durch. Je besser es funktioniert, desto schneller kannst Du werden.

### VARIATIONEN

Möchtest Du die Schwierigkeit erhöhen? Schwinge das Seil rückwärts oder mache die Übung nur auf einem Bein. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft es in einer Minute häufiger, über das Seil zu springen?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## PARTNERÜBUNG

# DOPPELTER DOPPELPASS

### DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei alternative Gegenstände, die zum Werfen und Fangen geeignet sind, z.B. zwei Päckchen Taschentücher, zwei Radiergummis, zwei Mützen, ...

### UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch dazu gegenüber auf und nehmt jeweils einen Ball oder einen anderen Gegenstand in die Hand. Den Gegenstand oder Ball werft Ihr Euch nun gleichzeitig zu und versucht diesen zu fangen. Schafft Ihr die Übung ohne einen Zusammenstoß der beiden Gegenstände in der Luft?

### VARIATIONEN

Alternativ könnt Ihr jeweils einen Ball an den Fuß nehmen und Euch beide Bälle gleichzeitig zupassen und stoppen. Auch hier ist das Ziel, dass die Bälle nicht zusammenstoßen. Wie oft schafft Ihr es hintereinander?



# BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

## VERDECKTER WURF

### DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

### UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch dazu Rücken an Rücken auf und entscheidet, wer mit dem Gegenstand in der Hand startet. Dieser muss nun so über beide Köpfe geworfen werden, dass Deine Freundin/Dein Freund den Gegenstand fangen kann, ohne sich von der Stelle zu bewegen. Nach erfolgreichem Fangen wird der Gegenstand auf gleiche Weise zurückgeworfen.

### VARIATIONEN

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, könnt Ihr einen zweiten Gegenstand hinzunehmen. Beide Gegenstände werden gleichzeitig so über die Köpfe geworfen, dass sie wieder gefangen werden können. Schafft Ihr die Übung ohne einen Zusammenstoß der beiden Gegenstände in der Luft?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS