



HOCHSCHUSS

DU BRAUCHST

Einen Ball

UND SO GEHT ES

Halte den Ball in Deinen Händen. Schieße den Ball mit Deinem rechten oder linken Fuß aus den Händen hoch in die Luft. Schaffst Du es, den Ball wieder mit den Händen aufzufangen, ohne dass der Ball den Boden berührt?

VARIATIONEN

Hast Du die Übung geschafft? Dann versuche, die Übung fünf Mal mit dem linken Fuß und fünf Mal mit dem rechten Fuß. Die Übung kannst Du auch mit einer Freundin/einem Freund machen. Schieße den Ball mit Deinem rechten oder linken Fuß aus den Händen so zu Deiner Freundin/Deinem Freund, dass der Ball gefangen werden kann.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG BALL-CHALLENGE



DU BRAUCHST

Zwei Bälle

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Ihr haltet beide einen Ball in Euren Händen. Werft nun beide Eure Bälle gleichzeitig so hoch, dass sich die Bälle in der Luft treffen und der eigene Ball anschließend wieder gefangen wird. Schafft Ihr die Übung fünf Mal?

VARIATIONEN

Ist die Übung zu einfach? Dann schießt beide gleichzeitig den Ball mit dem Fuß so hoch in die Luft, dass sich die Bälle treffen. Anschließend fangt Ihr wieder den eigenen Ball. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welche Paare schaffen es in zwei Minuten häufiger, dass sich die Bälle in der Luft treffen?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



TRIFF DAS ZIEL

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ... Außerdem brauchst Du ein Ziel, z.B. einen Mülleimer, einen Reifen, ...

UND SO GEHT ES

Wirf aus einem Meter Abstand den Ball oder den ausgesuchten Gegenstand in das von Dir ausgesuchte Ziel. Wie oft triffst Du bei fünf Versuchen?

VARIATIONEN

Das ist Dir zu leicht? Dann vergrößere den Abstand zu Deinem Ziel oder verändere den Gegenstand. Du kannst auch versuchen, einen Ball mit dem Fuß in das Ziel zu passen oder zu lupfen. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft innerhalb von zwei Minuten die meisten Treffer?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS