



WERFEN UND FANGEN

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

Du wirfst den von Dir ausgesuchten Gegenstand nach oben. Währenddessen versuchst Du mit der Hand den Boden zu berühren, Dich wieder gerade hinzustellen und den Gegenstand zu fangen. Versuche den Gegenstand genau so hoch zu werfen, dass Du diesen wieder in der aufrechten Position fangen kannst.

VARIATIONEN

Hast Du die Übung geschafft? Dann versuche den Gegenstand mit der anderen Hand hochzuwerfen und den Boden mit beiden Händen zu berühren.



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



SPIELE DOPPELPÄSSE

DU BRAUCHST

Einen Ball

UND SO GEHT ES

Stelle Dich ungefähr in einer Entfernung von einem Meter vor eine Wand. Werf nun den Ball gegen die Wand, drehe Dich einmal komplett um Dich selbst und fange den Ball wieder rechtzeitig auf. Die Übung wiederholst Du. Wechsle dabei zwischen einer Drehung links- und rechtsherum.

VARIATIONEN

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kannst Du Dich noch näher an die Wand stellen. Die Übung kannst Du auch mit einer Freundin/einem Freund machen. Du wirfst den Ball gegen die Wand, gleichzeitig dreht sich Deine Freundin/Dein Freund einmal komplett um sich selbst und fängt den Ball auf. Anschließend wechselt Ihr.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



DOPPEL-WURF-DOPPEL-FANG

DU BRAUCHST

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

UND SO GEHT ES

In jeder Hand hältst Du einen Gegenstand. Beide Gegenstände wirfst Du nun gleichzeitig in die Luft. Fange die Gegenstände mit der jeweils anderen Hand auf. Dazu kannst Du Deine Arme überkreuzen.

VARIATIONEN

Hast Du die Übung mehrmals geschafft? Erhöhe nun die Schwierigkeit und überkreuze Deine Arme. Wirf nun die beiden Gegenstände in die Luft und fange diese mit der jeweils anderen Hand auf. Stelle Dich auf ein Bein und wiederhole beide Übungen. Dann ist es noch etwas schwieriger.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS