



JONGLIEREN

DU BRAUCHST

Einen Ball. Für die Variation kannst Du auch einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, verwenden, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Setze Dich auf den Boden und versuche den Ball mit dem Fuß hochzuhalten.

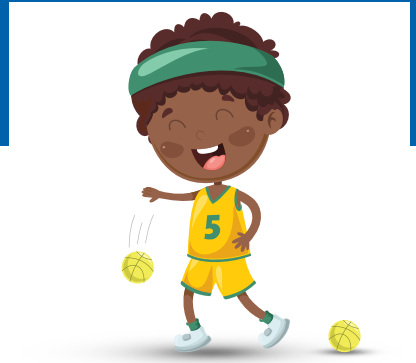
VARIATIONEN

Alternativ kannst Du die Übung auch mit zwei Gegenständen in Deinen Händen ausprobieren. Setze Dich wieder auf den Boden und halte in jeder Hand einen Gegenstand. Nun wirfst Du beide Gegenstände gleichzeitig hoch und versuchst diese wieder zu fangen. Ist Dir das zu leicht? Dann versuche, die hochgeworfenen Gegenstände mit der jeweils anderen Hand zu fangen. Schaffst Du auch? Respekt! Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft es am häufigsten hintereinander?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



RETTE DEN GEGENSTAND

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

Starte zunächst mit einem Gegenstand in der rechten oder linken Hand. Strecke den Arm mit dem Gegenstand vor Deinen Körper gerade aus. Halte die Handinnenfläche nach unten. Lasse den Gegenstand los und fange ihn auf, bevor dieser den Boden berührt. Hast Du es geschafft? Dann nimm den zweiten Gegenstand in die freie Hand und strecke beide Arme vor Deinen Körper. Lasse beide Gegenstände gleichzeitig los und fange beide, bevor diese den Boden berühren.

VARIATIONEN

Ist Dir die Übung zu einfach? Dann erhöhe die Schwierigkeit. Wenn Du den Gegenstand losgelassen hast, drehst Du Dich um Dich selbst und versuchst dennoch, den Gegenstand rechtzeitig aufzufangen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



SLALOMPARCOURS

DU BRAUCHST

Einen Ball. Außerdem brauchst Du Material, mit dem Du einen kleinen Slalomparcours bauen kannst. Für die Variation kannst Du auch einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, verwenden, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze ...

UND SO GEHT ES

Dribble nun mit dem Ball am rechten Fuß durch den Parcours. Nach mehrmaligem Ausprobieren wechselst Du den Fuß und dribbelst mit links durch den Parcours. Außerdem kannst Du versuchen, den Ball zwischen Deinen Beinen hin und her zu pendeln und dabei den Parcours zu bewältigen.

VARIATIONEN

Alternativ kannst Du den Ball mit der Hand prellen. Wenn Du keinen Ball hast, kannst Du den ausgewählten Gegenstand immer wieder hochwerfen und fangen. Laufe dabei gleichzeitig den Slalomparcours ab.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS