



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



DRIBBELKÖNIG

DU BRAUCHST

Zwei Bälle

UND SO GEHT ES

Beide Partner haben einen Ball. Haltet gemeinsam einen dritten Ball in der Mitte zwischen Euch und versucht dabei, euren eigenen Ball mit der anderen Hand zu prellen. Während dem Pellen haltet Ihr den Ball weiterhin zwischen Euch, ohne dass er auf den Boden fällt.

VARIATIONEN

Beide Partner halten eine Packung Taschentücher oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist. Haltet gemeinsam einen dritten Gegenstand in der Mitte zwischen Euch. Versucht nun, den Gegenstand in eurer Hand leicht hochzuwerfen und wieder zu fangen, ohne dass der Gegenstand zwischen Euch auf den Boden fällt.



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