



PARTNERÜBUNG

BALL STREICHELN

DU BRAUCHST

Einen Ball

UND SO GEHT ES

Den Ball nur mit der Sohle nach vorne treiben, dabei immer abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß mit der Fußsohle über den Ball gehen.

VARIATIONEN

Wie weit kommst Du, wenn Du nach und nach das Tempo erhöhst?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG **FRAGENHAGEL**

DU BRAUCHST

Einen Ball

UND SO GEHT ES

Denk Dir Fragen (z. B. einfache Rechenaufgaben) aus und stelle sie Deinem Partner oder Deiner Partnerin. Währenddessen passt Ihr Euch einen Ball hin und her.

VARIATIONEN

Jetzt wird der Ball nicht mehr nur gepasst. Du darfst den Ball auch werfen, sodass Dein Partner oder Deine Partnerin den Ball zuerst fangen oder passen muss, während die Fragen beantwortet werden.



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



LUFTBALLON-ACTION

DU BRAUCHST

Einen Luftballon

UND SO GEHT ES

Nimm den Luftballon und versuche ihn so lange wie möglich in der Luft zu behalten. Berühre den Ball dafür nur mit dem Kopf. Achtung: Während Du dich auf das Hochhalten konzentrierst, passe auf, dass die anderen Schüler und Schülerinnen genug Abstand halten. Ihr sollt nicht zusammenstoßen.

VARIATIONEN

Nimm einen Partner oder eine Partnerin dazu und versucht, den Luftballon gemeinsam so oft wie möglich mit dem Kopf hochzuhalten. Wer schafft es, denn Ballon am häufigsten mit dem Kopf hin und her zu spielen?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS