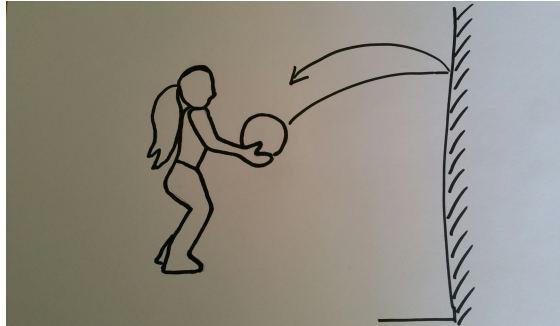


Geschicklichkeit mit dem Ball

Stell dich etwa 3 – 5 Meter vor die Hauswand und wirf einen Spielball so an die Wand, dass du ihn wieder auffangen kannst. Schaffst du das fünfmal fehlerfrei steigere den Schwierigkeitsgrad.



Nun wirf den Ball an die Wand und klatsche schnell in die Hände (einmal, zweimal,... fünfmal) bevor du ihn wieder auffängst.

Nun wirf den Ball an die Wand, geh blitzschnell in die Hocke und stell dich wieder hin, bevor du den Ball auffängst. Schaffst du das fünfmal fehlerfrei steigere den Schwierigkeitsgrad.

Nun wirf den Ball an die Wand, dreh dich schnell um deine Längsachse und fang den Ball wieder auf. Schaffst du das fünfmal fehlerfrei steigere den Schwierigkeitsgrad.

Nun denke dir eine weitere Übung aus, die du sehr schnell durchführst, nachdem du den Ball an die Wand geworfen hast, und fang ihn wieder auf.

Alle Übungen lassen sich auch als Wettbewerb mit einem Partner durchführen!

Wenn es der Untergrund zulässt, wirf aus der Rückenlage den Ball an die Wand und fang ihn wieder auf.

