

Aufwärmen im „Bällewald“

Bälle im Feld beliebig verteilen. Spieler laufen kreuz und quer und führen verschiedene Übungen aus:

Ball 1x überspringen

Ball 2x überspringe (vor-zurück)

neben dem Ball einen Strecksprung machen

Ball 1x umkreisen

Ball mit rechtem Ellbogen berühren

Ball mit linkem Ellbogen berühren

Ball mit Hintern berühren

neben jedem Ball einen Liegestütz machen

Variation:

Änderung der Fortbewegungsart

Hopperslauf, anfersen, anhocken, auf einem Bein hüpfen,...

Geräte:

Bälle

