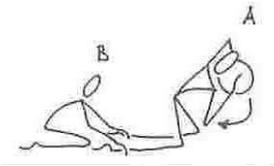


Mal links mal rechts

PÜ: A im Kniestand und hält den Ball (Medizinball) über dem Kopf. B fixiert die Fußgelenke von A.

Nun versucht A, den Boden mit dem rechten Ellbogen vor dem linken Knie (und umgekehrt) zu berühren.

Wer kann es auch weiter vorne?

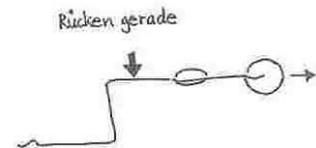


Brückenbau

Jeder im Kniestand mit einem Ball (Medizinball): Der Oberkörper wird bis in die Horizontale vorgeneigt, der Ball in der Hochhalte weit nach vorne gestreckt und so einige Sekunden verweilt.

Dito, aber den Ball schnell auf- und abwärts federn.

Dito, aber den Ball weit vorm Körper auf den Boden legen und wieder aufheben. Dasselbe auch im Stand!



Schieb- und Ziehkampf

Paarweise in Bauchlage an einer Linie gegenüber hinlegen.

Der Ball liegt auf der Linie. Nun versucht jeder, den Ball zum anderen zu schieben bzw. über die Linie zu stoßen.

Dito, aber jeder versucht dem Partner den Ball aus den Händen zu reißen.



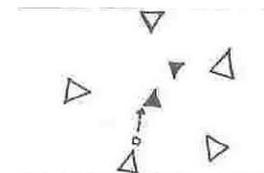
Treffball

4-6 Spieler bilden in Bauchlage einen Kreis und rollen sich einen Ball (Medizinball) in rascher Folge zu.

1-2 Spieler stehen in der Kreismitte und versuchen dem Ball geschickt auszuweichen.

Dito, aber mit 2 Bällen

Dito, aber der Ball darf in verschiedenen Arten bis auf Kniehöhe geworfen werden.



Wer kann das?

Jeder hält einen Ball (Medizinball) in Rücklage mit den Füßen gefasst: Beine mit dem Ball anheben, über die flüchtige Kerze über den Kopf bringen und dort mit dem Ball kleine Kreise beschreiben.



Kraftprotz

Jeder hält einen Ball (Medizinball) in Bauchlage in der Hochhalte, Füße bleiben am Boden:
Den Ball mehrmals leicht vom Boden abheben.
Den Ball abheben und den Oberkörper nach re und li ausdrehen.
Dito, aus der Seitenlage versuchen.



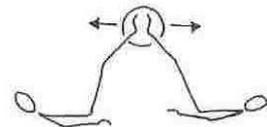
Das ist schwierig

Jeder hält einen Ball (Medizinball) zwischen den Füßen in Rückenlage:
Dann versucht jeder sich fortwährend von der Rückenlage in die Bauchlage und zurück zu drehen, ohne den Ball dabei zu verlieren oder am Boden abzusetzen.



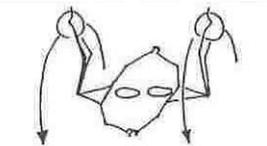
Wem gehört der Ball?

A und B liegen in Rückenlage gegenüber. Mit den Füßen halten sie beide den Ball fest:
Jeder versucht, dem anderen den Ball zu entreißen.
Dito, aber im Sitzen (mit oder ohne abstützen der Arme)



Spiegelbild

A und B liegen in Rückenlage, Kopf an Kopf, gegenüber.
Hände in Seithalte gefasst und jeder hat einen Ball zwischen die Füße geklemmt:
Ball und Beine zur Senkrechten heben und den Ball in einer Scheibenwischerbewegung sw nach re und li senken.



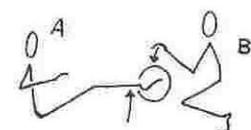
Ball kreisen

Paarweise im Langsitz gegenüber, jeder hält einen Ball (Medizinball) zwischen den Füßen:
Jeder kreist seine Füße um diejenigen des anderen.



Du oder Ich?

Jeder im Langsitz mit einem Ball (Medizinball) zwischen den Füßen:
Füße leicht vom Boden abheben. Wer kann den Ball länger über dem Boden halten?
Dito, aber A hält den Ball mit den Beinen hoch, und B versucht, A den Ball durch (leichte) Schläge mit der flachen Hand aus den Beinen zu schlagen.



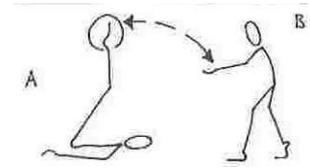
Bein – Wurf

PÜ: A in Rückenlage und B steht hinter A:

A hält den Ball (Medizinball) zwischen den Füßen und wirft diesen durch Zurückschwingen der Beine zu B.

Dito, A hält Ball in der Kerze zwischen den Beinen. B gibt den Beinen von A einen leichten Schups. A versucht, mit den Beinen nicht den Boden zu berühren und den Ball nicht zu verlieren.

Dito, aber B steht vor A: A hält den Ball in der Kerze zwischen den Füßen und wirft ihn durch einen kräftigen Kippschlag zu B.



Der kreisende Ball

Der Ball wird in Rückenlage, bei einem Hüft- und Kniewinkel von 90°, gehalten:

Jeder versucht, den Ball durch leichtes Anheben des Oberkörpers, um die Unterschenkel zu kreisen.

Dito, aber wechselweise ein Bein anheben und den Ball zwischen den Beinen durch in die andere Hand übergeben (dabei sollen beide Beine immer über dem Boden bleiben).



Wer kommt am höchsten?

Bauchlage, Ball in Hochhalte:

Oberkörper anheben und den Ball möglichst weit unter den Körper rollen, ohne mit der Brust den Ball zu berühren. Dann den Ball möglichst weit nach vorn in die Hochhalte zurückrollen, bis zur totalen Streckung des ganzen Körpers. Anschließend den Oberkörper wieder möglichst langsam senken.

