

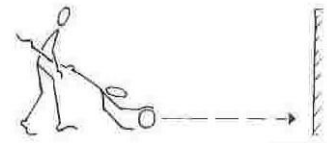
## Rollball

2 Teams; Fortbewegung nur als „Schubkarren“ zu zweit (A im Liegestütz und B hält ihn an den Beinen):

Durch geschicktes Ballrollen versuchen beide Teams beim Gegner ein Tor zu schießen.

Als Tore dienen Matten, Langbänke, Handballtore oder die ganze Hallenwand.

Kleines Spielfeld, da sehr intensiv! (erst am Ende des Einlaufens)

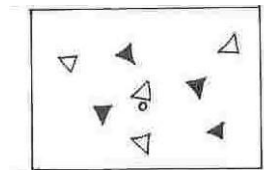


## Schnappball

2 Teams, gewöhnliches Schnappballspiel, nur mit dem Unterschied, das mit einem Medizinball gespielt wird. Welches Team erzielt zuerst 10 Pässe hintereinander?

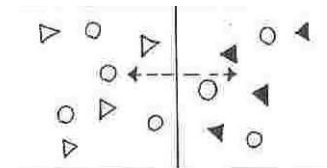
Auch in Form von Tigerball zu dritt oder zu viert: A und B (und C) spielen sich den Ball zu. C (bzw. D) versucht, den Ball zu erwischen bzw. zu berühren.

Wurfarten verändern bzw. vorgeben, auch mit den Füßen möglich.



## Ballkrieg

2 Teams, durch eine Mittellinie oder Langbank getrennt. Diese versuchen möglichst viele Medizinbälle ins gegnerische Feld zu rollen bzw. zu werfen. Zugerollte Bälle dürfen sofort wieder zurückgerollt werden. Nach Spielende wird gezählt, in welcher Spielhälfte mehr Bälle liegen.



## Liegestützkampf

Jeder Spieler hat in Liegestützstellung einen Ball zwischen die Füße geklemmt:

Jeder versucht, dem anderen den Ball mit den Händen weg zu schlagen.

Wer den Ball verliert, läuft eine Strafrunde.

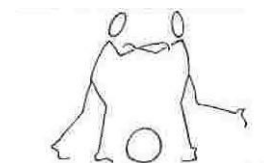
Dito, aber der Ball darf nur noch mit den Füßen weggekickt werden. Spielfeld einschränken!



## Ziehkampf

Zu zweit gegenüber mit Handfassung aufstellen. In der Mitte jedes Paares liegt ein Ball:

Jeder versucht, den anderen in den Ball hineinzuziehen.

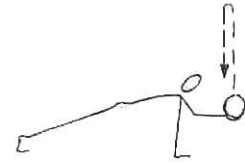


## Jonglieren im Liegestütz

Einarmige Liegestützstellung:

Der Ball wird mit der einen Hand hochgeworfen und mit der anderen gefangen.

Wer hat in einer Minute die meisten Fänge?



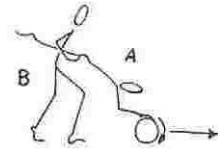
## Rad drehen

Zu zweit mit einem Ball: A in Liegestützstellung, Hände auf den Ball gestützt und B hält A an den Beinen:

A rollt den Ball vw, d.h. er stützt auf dem Ball vw.

Auch als Staffelbewerb möglich (mit Rollentausch)

Nicht zu lange Distanzen, lieber 2x Rollentausch



## Kreiswanderung

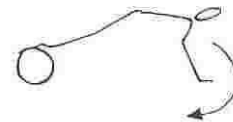
Jeder mit einem Ball in Liegestützstellung, Füße auf dem Ball:

Mit den Armen im Kreis um den Ball (= Zentrum)

herumwandern.

Dito, aber rücklings

Dito, mit den Händen auf dem Ball gestützt und mit den Füßen um den Ball herumwandern.



## Wirf genau

Zu zweit in Liegestützstellung gegenüber, Abstand 5-10m:

Sich den Ball mit der li und re Hand zuwerfen.

Auch mit 2 Bällen probieren (eventuell auch 2 verschiedene Bälle verwenden)

Dito, aber 1 Ball wird gerollt und der andere geworfen

