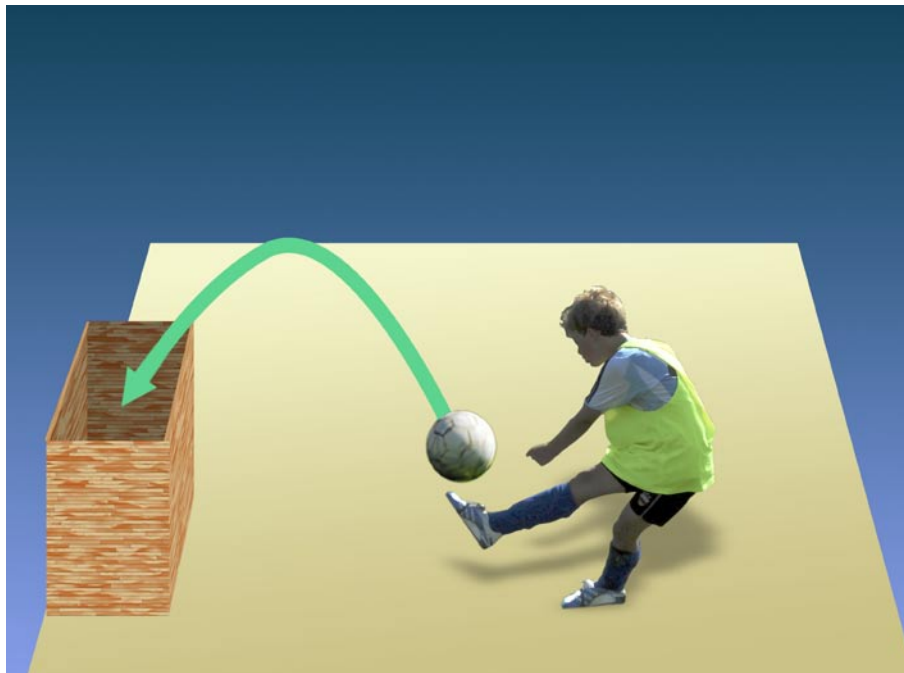


Lupf den Ball



Aufgabe

Versuche den Ball in den offenen Kasten zu heben!

Material

- Balldepot (z.B. kleiner Kasten umgedreht)
- Verschiedene Bälle

Variationen

- Verschiedene Distanzen markieren (Abstand vergrößern)
- Großer Kasten mit 3 Teilen (ohne Deckel)

Soccer - Boccia



Aufgabe

Versuche deine Bälle so zu spielen, dass sie möglichst nahe am Medizinball liegen bleiben!

Material

- Medizinball
- pro Schüler 3 gleichartige Bälle

Variation

- Verschiedene Distanzen markieren

Jonglieren



Aufgabe

Versuche den Ball mit dem Fuß, Oberschenkel und Kopf in der Luft zu halten!

Der Ball darf dabei aufspringen und aus der Hand gespielt werden.

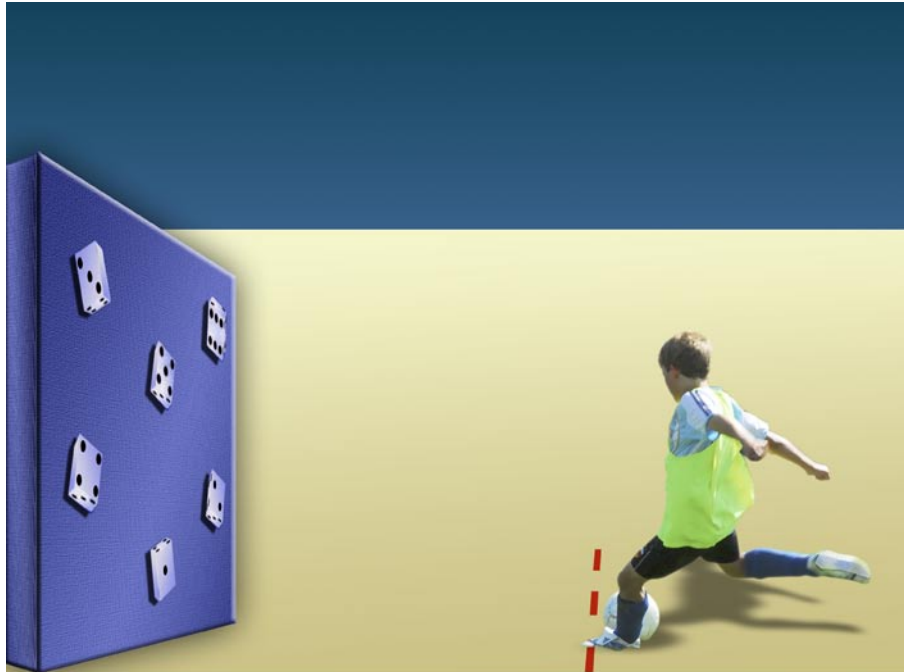
Material

- Verschiedene Bälle (Wasserball, Gymnastikball, Softball, Luftballon, etc.)
- 4 Hütchen zum Abgrenzen des Feldes

Variationen

- Zwei Schüler jonglieren im Wechsel mit einem Ball
- Jonglieren im Sitz auf dem Boden (bewirkt ideale Fußgelenksposition)

Zielschießen



Aufgabe

Versuche deinen Ball auf die markierten Ziele zu schießen!

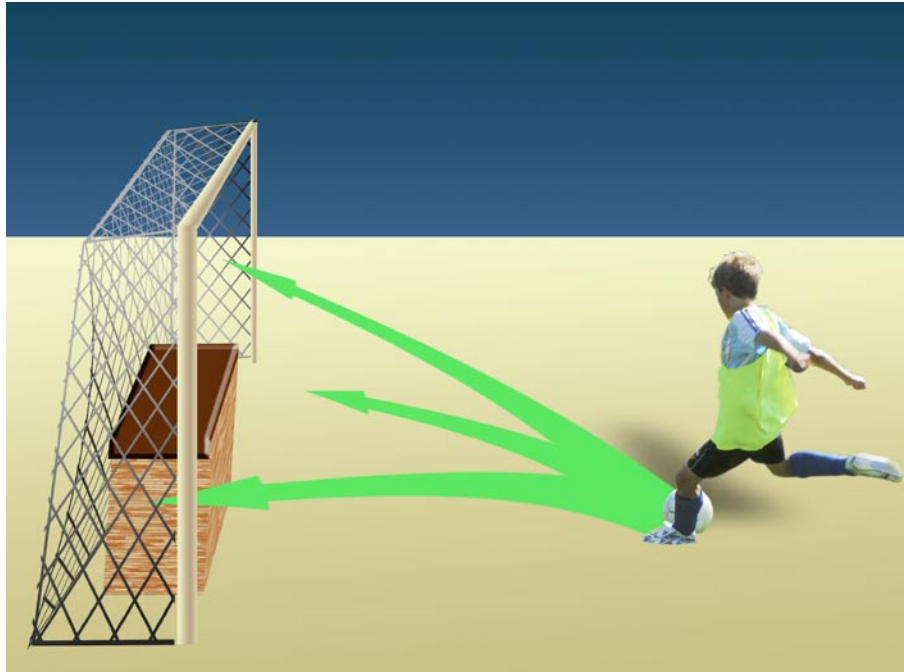
Material

- Weichboden auf dem (z.B. mit Kreide) Ziele markiert sind
- Bälle

Variationen

- Verschiedene Distanzen markieren
- Buchstaben oder Zahlen auf den Weichboden kleben (Punkteschießen oder Wörterschießen)

Torschuss



Aufgabe

Versuche den Ball ins Tor zu schießen!

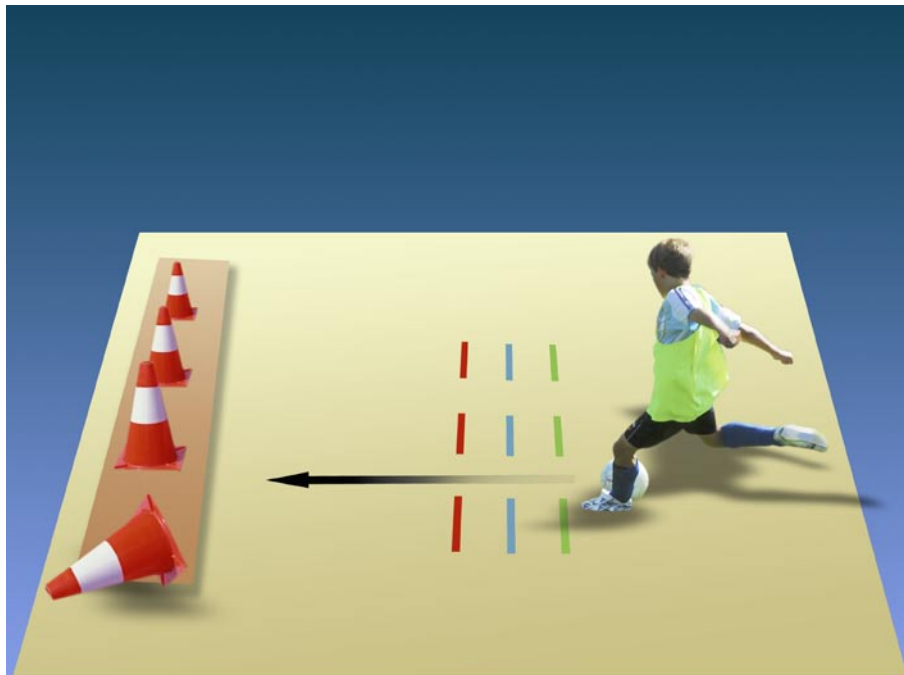
Material

- Tor
- Kasten
- Bälle

Variationen

- Verschiedene Distanzen markieren
- Reifen oder Schleuderbälle als Ziele ins Tor hängen
- Kleiner statt großer Kasten

Kegel abräumen



Aufgabe

Versuche die Hütchen von der Langbank herunter zu schießen!

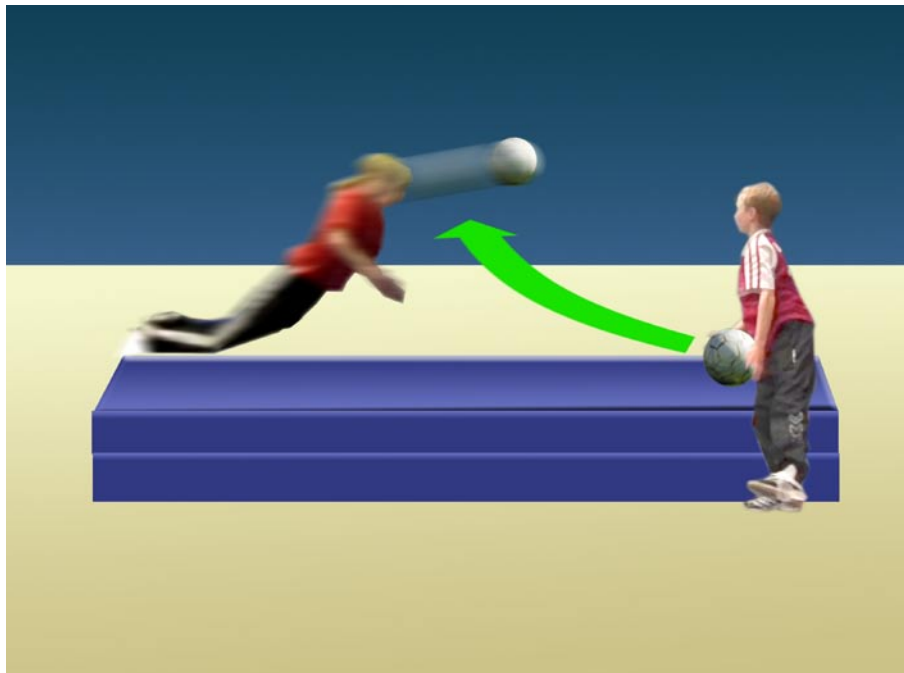
Material

- Langbank
- Hütchen
- Bälle

Variationen

- Verschiedene Distanzen markieren (z.B. 3m, 4m oder 5m)
- Variation der Höhe (z.B. Kasten oder auf dem Hallenboden)
- Variation des Materials (z.B. Medizinball)

Flugkopfball



Aufgabe

Bitte einen Schüler, dass er dir den Ball zuwirft! Versuche ihn mit dem Kopf zu treffen.

Du kannst auch versuchen, dir den Ball selbst hoch zu werfen!

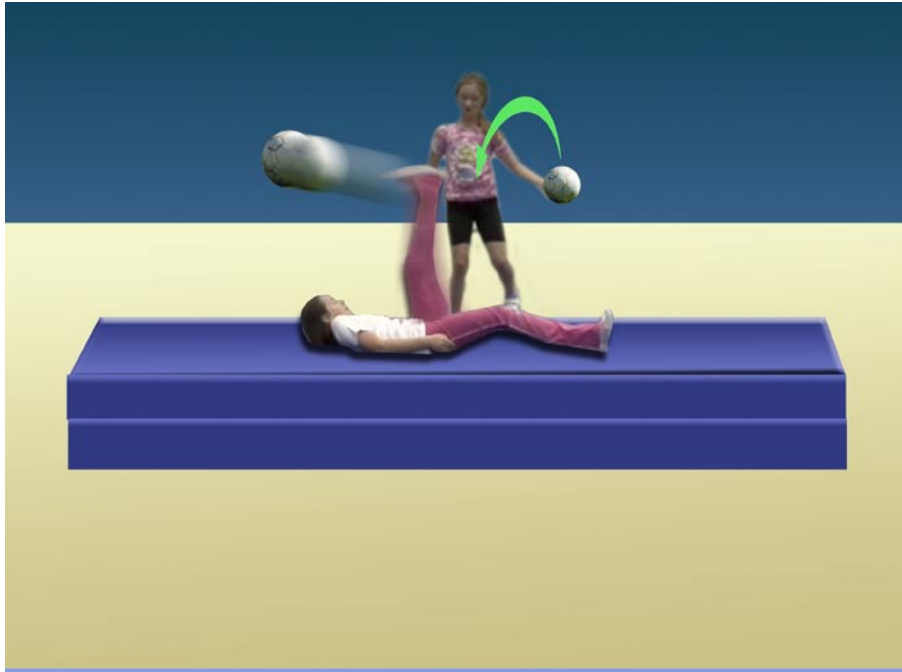
Material

- Weichboden
- Softbälle, etc.

Variation

- Ziel festlegen (z.B. kleine Matten, Tore)

Fallrückzieher



Aufgabe

Leg dich auf den Rücken und lasse dir von einem Mitschüler den Ball zuwerfen. Versuche im Liegen ein Tor zu erzielen!

Material

- Weichboden
- Softbälle, Gymnastik- und Wasserbälle

Variation

- Aus dem Stand rückwärts abrollen