

Aufwärmtraining

Aufwärmtraining

Spielregel: Ein Kind bekommt eine Karte, macht die jeweilige Übung vor und die anderen Kinder machen diese nach. Dann ist das nächste Kind an der Reihe. Wichtig: Alles findet ohne Ball statt, also pantomimisch.

Aufwärmtraining

Dehnt euch mit dem Ball hoch über den Kopf vorsichtig 1x nach rechts und 1x nach links.

Aufwärmtraining

Beugt den Oberkörper und streckt den Ball zwischen den Beinen nach hinten.



Aufwärmtraining

Lasst den Ball wie eine 8 in den Händen um die Beine kreisen.

Aufwärmtraining

Lauft locker am Platz und führt den Ball dabei mit dem rechten/ linken Fuß mit.

Aufwärmtraining

Haltet den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß in der Luft.



Aufwärmtraining

Haltet den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Knie in der Luft.

Aufwärmtraining

Macht ein paar Kopfbälle und fangt den Ball mit beiden Händen wieder auf.

Aufwärmtraining

Balanciert den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Knie.



Aufwärmtraining

Joker
Denkt euch eine eigene Übung mit dem Ball aus.

Aufwärmtraining

Klemmt euch den Ball zwischen die Knie oder Oberschenkel und geht einmal um den Tisch.

Aufwärmtraining

Fasst den Ball mit beiden Händen und hebt ihn hoch über den Kopf.

