

# 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.

