

STATION 1: Ball jonglieren

Material:
1 Kasten als iPad Ablage
1 Reifen
5 - 6 weitere Bälle



➤ Schaut euch die folgenden Videos an & probiert die Übung selbst aus

➤ Ihr benötigt einen  Ball - Versucht jede Übung 10x erfolgreich auszuführen



Ballkreisen



Prellen im Kreis



Knie Kreisen

➤ Überlegt euch weitere Übungen, die ihr mit einem Ball ausführen könnt

Umblättern für schwierigere Übungen 

STATION I: Ball jonglieren

› Schaut euch die folgenden Videos an & probiert die Übung selbst aus



› Ihr benötigt **zwei Bälle** - Versucht jede Übung 10x erfolgreich auszuführen



Gleichzeitig



Überkreuz



Kreis jonglieren




Abwechselnd

› Überlegt euch weitere Übungen, die ihr mit zwei Bällen ausführen könnt

🔍 Zurückblättern für leichtere Übungen

STATION 2: Schöner zu Zweit

- › Schaut euch die folgenden Videos an & probiert die Übung selbst aus
- › Ihr benötigt zu zweit zwei Bälle 
- › Stellt euch jeweils in einen Reifen und versucht jede Übung 10x erfolgreich auszuführen, ohne den Reifen zu verlassen



Material:
1 Kasten als iPad Ablage
6 Reifen



Gleichzeitig rollen




Gleichzeitig werfen





Nacheinander werfen



Doppelt werfen

Umblättern für
schwierigere
Übungen 

STATION 2: Schöner zu Zweit

- Schaut euch die folgenden Videos an & probiert die Übung selbst aus
- Ihr benötigt zu zweit zwei Bälle  
- Stellt euch jeweils in einen Reifen und versucht jede Übung 10x erfolgreich auszuführen, ohne den Reifen zu verlassen



Eine/r Bodenpass, Eine/r wirft



Abwechselnd



Zwei auf einmal



Im Liegen

Zurückblättern für
leichtere
Übungen

STATION 3: Ballchoreografie

1. Versucht zu zweit die Bälle synchron (gleichzeitig) zu prellen, zu werfen & zu passen



Material:
1 Kasten als iPad Ablage



5min 

2. Versucht folgenden Ablauf zu zweit synchron zu spielen, jeder hat einen Ball:

- › 4x beidhändig prellen, an der Stelle
- › 4x beidhändig prellen, dabei sich einmal im Kreis drehen
- › 2x beidhändig Hochwerfen und selber fangen
- › 2x beidhändig Hochwerfen und Ball des Partners fangen



3. Denkt euch eine **eigene Choreografie** aus, die aus prellen, werfen und passen, sowie klatschen und stampfen bestehen kann. Seht auch das Video als Inspiration an

STATION 4: Parcours mit Ball

↳ Lauft mit prellendem Ball die aufgebaute Hindernisstrecke ab

↳ Alle Varianten einmal **OHNE ZEIT STOPPEN!**

- ↳ 1. Variante: **vorwärts** laufend, **starke Hand** prellt
- ↳ 2. Variante: **vorwärts** laufend, **schwache Hand** prellt
- ↳ 3. Variante: **rückwärts** laufend, **starke Hand** prellt
- ↳ 4. Variante: **seitlich** laufend, **starke Hand** prellt
- ↳ 5. Variante: **vorwärts** laufend, **abwechselnd 4x rechts, 4x links** prellen



Material:

- 1 Kasten als iPad Ablage
- 1 Langbank
- 4 Hütchen
- 1 Reifen
- 1 Kasten
- 1 Matte


☞ Sucht euch eine Variante raus und stoppt mit dem iPad die Zeit von eurem/r Partner/in

STATION 5: Rettet den Ball - wer

kann!

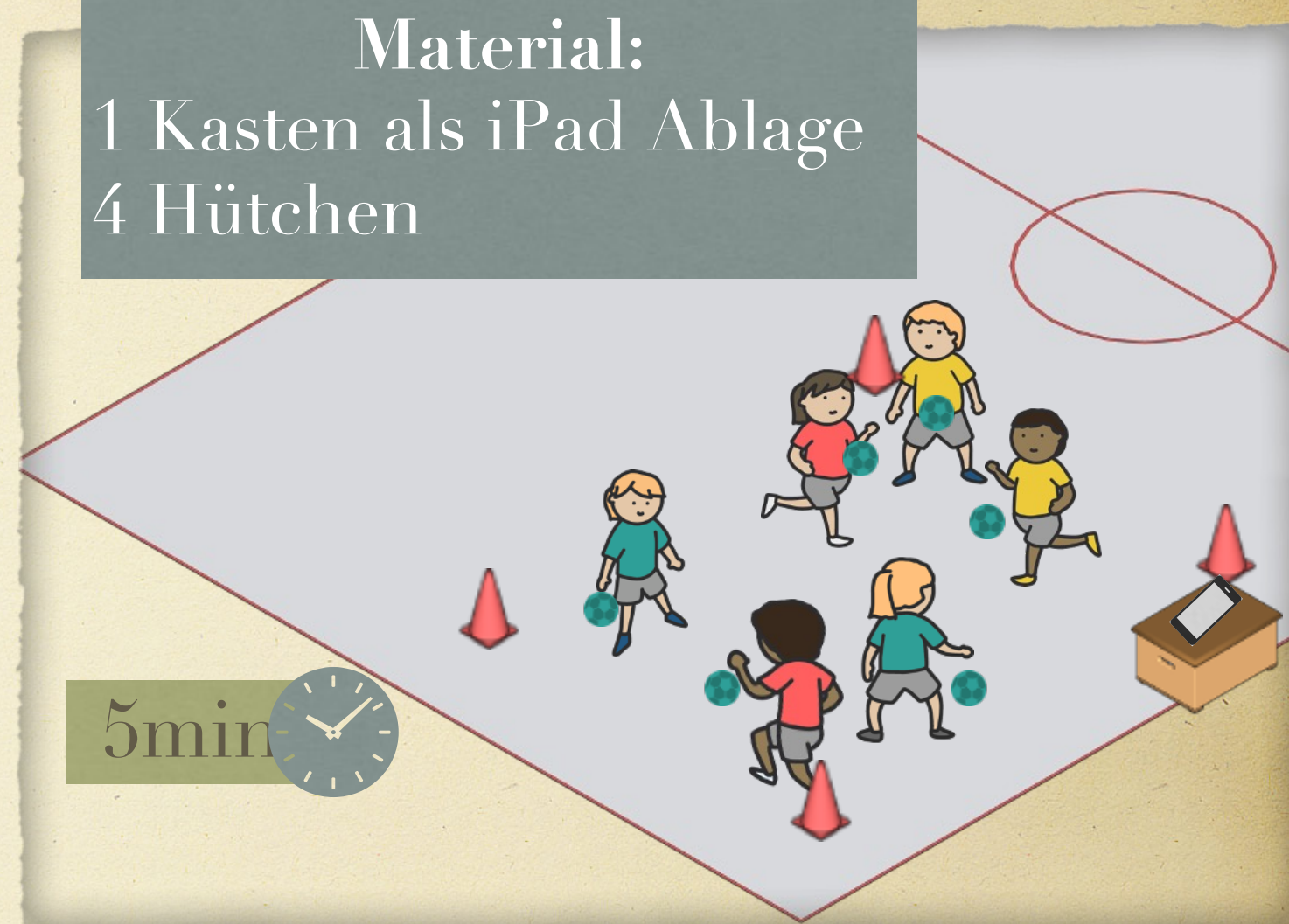



- › Jede/r Spieler/in prellt mit **einem Ball** in dem Feld zwischen den Hütchen
- › Versucht die Bälle der anderen aus dem Spielfeld raus zu bekommen und gleichzeitig euren eigenen Ball zu beschützen
- › **Der Ball darf nicht festgehalten werden!**
- › **Kein Körperkontakt!**
- › Pro weggespielten Ball gibt es einen Punkt. Zählt die Punkte für euch selber!

1. **Runde:** Alle prellen mit ihrer starken Hand
2. **Runde:** Alle prellen mit ihrer schwachen Hand
3. **Runde:** Teamwork - Haltet euch zu zweit an den Händen, pro Paar ein Ball. Einer prellt den Ball und einer versucht die Bälle der anderen weg zuspieren 

Material:

- 1 Kasten als iPad Ablage
- 4 Hütchen



- › Startet die Runde indem ihr den Timer auf eine Zeit zwischen 1min - 2min einstellt 
- › Die Runde endet nach dem Signalton.

Hallenplan

