



Sport &
Bewegung

Ballkunststücke

Von Frau Heitzmann



Materialliste

Du benötigst:

- einen Ball

Anleitung

1. Stelle Dich breitbeinig hin. Führe den Ball in 8er-Form um Deine Beine herum.
2. Wie oft hintereinander schaffst Du es, den Ball mit der Hand, dem Fuß, dem Knie oder dem Arm hochzuschubsen?
3. Klemme den Ball zwischen die Beine. Wie weit kannst Du damit gehen? Probiere verschiedene Höhen aus (Oberschenkel, Knie, Wade)
4. Werfe den Ball vorne hoch und fange ihn hinter dem Rücken wieder auf. Dann werfe ihn von hinten wieder nach vorne und fange ihn dort auch.
5. Werfe dem Ball zwischen Deinen Beinen nach hinten, dreh Dich schnell um und fange ihn wieder auf.
6. Überlege Dir selber noch Kunststücke mit dem Ball.

Anhang



Quelle: Deutsche Sportjugend dsj.de