

Station 1: Fangen mit den Beinen

Wirf dir bzw. werft euch den Ball gegenseitig zu. Eine Person sitzt am Boden und fängt den Ball mit den Beinen.



Steigerung: Leg dich auf den Bauch und versuch den Ball mit den Beinen zu fangen.



Station 2: Hoher Wurf & klatschen

Wirf den Ball möglichst hoch und passe den Wurf so an, dass du

1. unter dem Wurf einmal klatschst.
2. unter dem Wurf zweimal klatschst.
3. unter dem Wurf fünfmal klatschst.
4. ... wie oft kannst du klatschen?



Steigerung: Fang den Ball mit einer Hand.

Station 3: Hoher Wurf

Wirf den Ball mit einem Arm von unten und möglichst hoch. Passe den Wurf so an, dass du

1. keinen Schritt gehst, um den Ball zu fangen.
2. 1 Schritt gehst, um den Ball zu fangen.
3. 2 Schritte gehst, um den Ball zu fangen.

Steigerung: Dreh dich nach dem Abwurf einmal im Kreis und fange den Ball danach.



Station 4: Seitlicher Wurf über Kopf

Wirf den Ball mit langen Armen von Seite zu Seite, also von einer Hand in die andere und wieder zurück.



Steigerung:

2 Personen stehen nebeneinander. Eine Person wirft, die andere fängt und dann andersherum.



Station 5: Fangen am Rücken

Wirf den Ball so, dass du ihn hinten fängst. Ihr könnt euch auch gegenseitig zuwerfen.



Steigerung: Wirf den Ball von hinten nach vorne.

Station 6: Jonglieren mit zwei Bällen

Du hast jeweils einen Ball pro Hand. Der erste Ball wird geworfen, währenddessen übergibst du den zweiten Ball in die andere Hand usw..



Steigerung: Beide Bälle sind in einer Hand. Wirf jetzt den ersten Ball und in der Luft wirfst du schon den zweiten Ball, um dann den ersten Ball wieder zu fangen usw.