

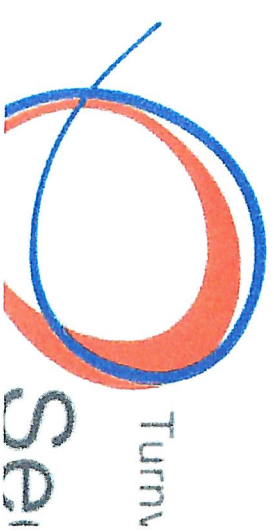
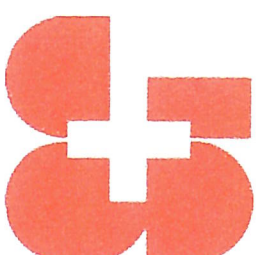
Posten 1

Orientierungsfähigkeit

Aufgabe: Die Ballone müssen möglichst lange in der Luft gehalten werden.

Material: Ballone, ev. Stopp-Uhr





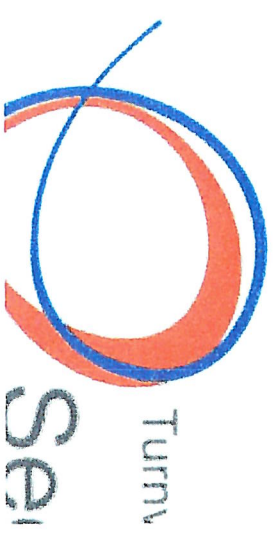
Posten 2

Differenzierungsfähigkeit

Aufgabe: Mit verschiedenen Bällen in den Kasten treffen. Distanz variieren

- Material:**
- Schwedenkasten
 - 14 verschiedene Bälle





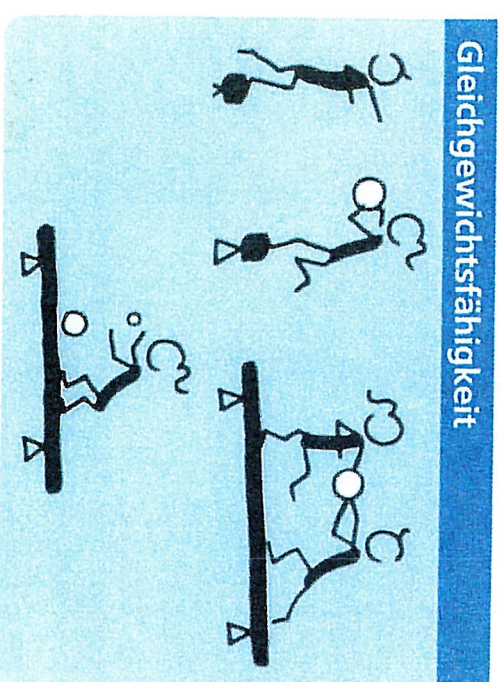
Posten 3

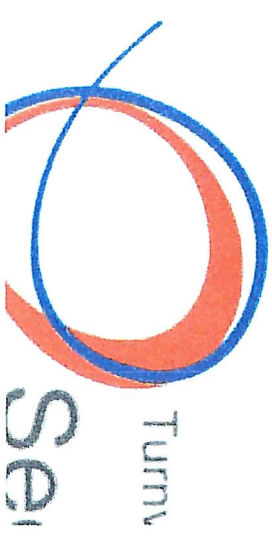
Gleichgewichtsfähigkeit

Aufgabe: Auf der Langbank kreuze ich mit dem Partner den Platz.

Auf dem Mobilo passe ich den Ball zu.

- Material:**
- Langbank
 - Mobilos
 - Verschiedene Bälle





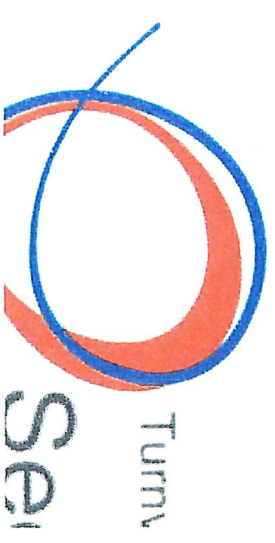
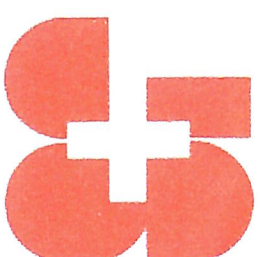
Posten 4

Rhythmisierungsfähigkeit

- Aufgabe:
- prellt mit einem Ball einen bestimmten Rhythmus vor. Der Partner prellt nach.
 - Dito mit zwei gleichen Bällen
 - Dito mit zwei verschiedenen Bällen

Material: 4 verschiedene Bälle



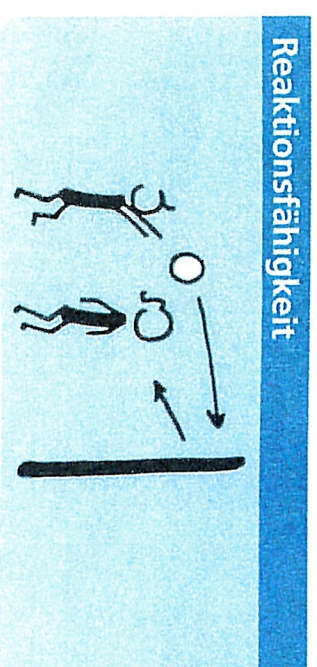


Posten 5

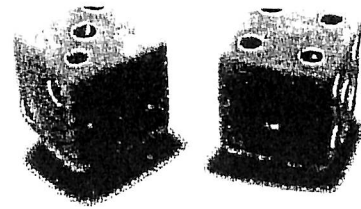
Reaktionsfähigkeit

Aufgabe: Spieler A steht wenige Meter vor der Wand. Spieler B wirft den Ball an die Wand. A fängt den Ball.

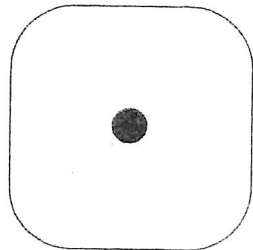
Material: 1 Ball



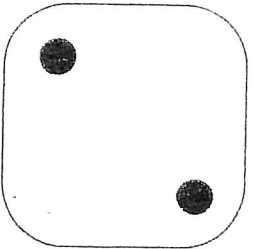
Würfle deine Aufgabe



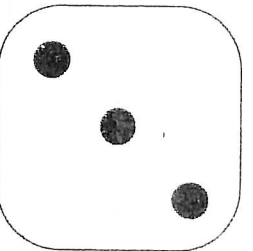
Aufgabe



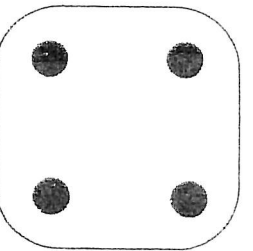
Wirf den Ball an die Wand. 3x re; 3x li



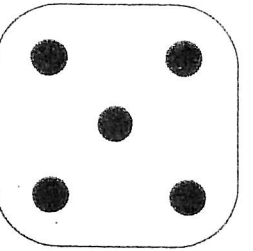
Prelle durch die Slalomstangen (5x)



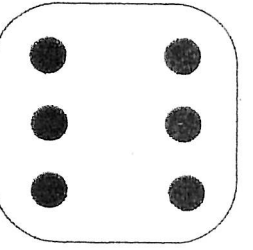
Wirf den Ball an die Wand und triff den Korb (3x)



Prelle in 8-er Form durch die Stangen.

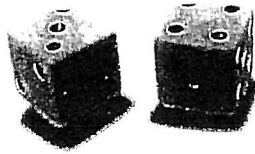


Übe mit dem Ball ein Kunststück.



Übe aus 6 verschied. Distanzen in den Korb zu treffen.

Würfle deine Aufgabe



Aufgabe

