

Übungen mit dem Partner

Stellen Sie sich für diese Übungen gegenüber.

- Werfen Sie sich Ball, Ballon oder Säckchen gegenseitig zu.
- Haben Sie einen Ball, prellen Sie diesen hin und her. Im nächsten Schritt wechseln Sie immer ab, einmal werfen, einmal prellen und so weiter.
- Spielen Sie Ball, Ballon oder Säckchen hin und her. Nutzen Sie dafür nur Ihre rechte Hand, anschließend nur die linke.
- Geben Sie den Ball nur mit Ihrer rechten Hand weiter, nehmen Sie ihn nur mit der linken Hand wieder an.
- Stehen Sie ca. 1-2 Meter voneinander entfernt. Werfen Sie sich Ball, Ballon oder Säckchen zu und versuchen Sie, gegengleich eine Zeitlang auf dem Boden zum Partner zu schieben.
- Werfen Sie bewusst ungenauer.
- Stellen Sie sich auf ein gerolltes Handtuch und wiederholen Sie die ersten Übungen.
- Versuchen Sie, 2 Bälle, Ballons oder Säckchen gleichzeitig hin und her zu werfen.

