



Paula - Bewegung mit dem Ball

Was brauche ich:

- Einen Ball
- 3 Wasserflaschen oder andere Hindernisse. Hindernisse können auch die Eltern oder Geschwister sein.

Wie funktioniert es:

Bei dieser Einheit geht es um die Koordination mit einem Ball.

Zuerst wird der Ball in die Luft geworfen und wieder aufgefangen. Dazwischen klatschen die Kinder so oft wie möglich in die Hände, bevor sie den Ball wieder auffangen.

Bei der zweiten Übung sollen die Kinder den Ball durch ihre Beine rollen.

Bevor es ans Dribbeln geht, versuchen die Kinder den Ball zwischen ihren Beinen in der Luft zu halten. Wechselt dabei die Hände wie im Video.

Jetzt geht es ans Dribbeln. Baut euch einen Parcours aus den Wasserflaschen und anderen Hindernissen und dribbelt hindurch! Wie viele Runden schafft ihr in einer Minute?

Wiederholt die Übungen aus dem Video öfter – es sieht einfacher aus als es ist.

Wenn die Stoppuhr kommt, könnt ihr zählen, wie oft ihr die Übung schafft und gegen Paula, Marty und Marie antreten... Wer schafft am meisten?

Vielen Dank an Fynn Herzig vom VfL Gummersbach.