

Beweglichkeit «mit und am Ball»

Ein guter Reiter muss Herr über sein Pferd sein! So soll auch ein Spieler sein Hauptgerät, den Ball, beherrschen. Sonst geht dieser seine eigenen Wege und kümmert sich kaum um Absichten und Wünsche des Spielers.

Der Ball wird behutsam geführt und behandelt. So bleibt das runde Leder gerne am Fuss und begleitet den Spieler «wie am Schnürchen».

Aufwärmball

- Ball im Stand mit der vorderen Fusssohlenhälfte vor sich nach links und rechts rollen, einmal mit dem linken, dann mit dem rechten Fuss. Also ist das Standbein einmal rechts, dann links.

Ball im Stand mit der vorderen Fusssohlenhälfte vor- und rückwärts rollen, links und rechts, ebenso Standbein einmal rechts, dann links.

«Sohletänzli»

- Der Ball ruht unter der Fusssohle. Den Ball nun leicht mit der Fusssohle antippen, hüpfend vom linken auf das rechte Standbein wechseln und den Ball stets leicht antippen.

Wer schafft wie viele Male antippen in 1 Minute zur Musik?

Varianten

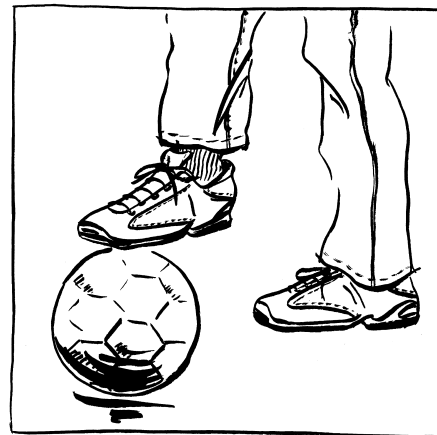
- Auf Zeichen des Lehrers: Ball liegen lassen, Platz- und Ballwechsel.
- Fuss-, Tennis-, Gymnastikbälle usw. benützen.

Grätschball

- Zwischen den leicht gegrätschten Beinen rollt der Ball von einem Innenrist zum andern hin und her, dabei leicht und locker hüpfen.

Varianten

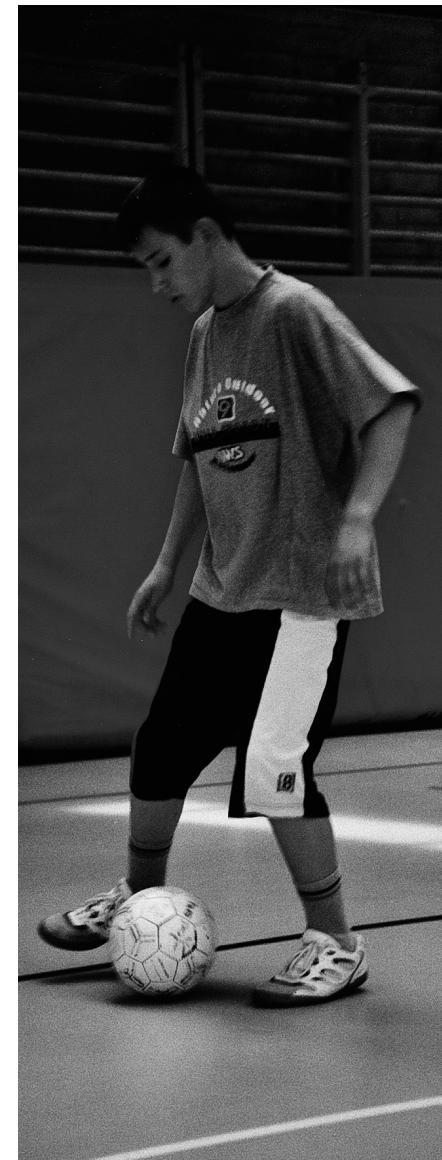
- Auf Zeichen des Lehrers: Ball mit der Fusssohle stoppen, Platz- und Ballwechsel.
- Dasselbe im Rhythmus zur Musik.
- Mit verschiedenen Ballarten.



▼ Aufwärmball ▲




«Sohletänzli»




Grätschball

360-Grad-Panorama

-  Das linke Bein ist Standbein. Den Ball mit der rechten Fusssohle im Uhrzeigersinn leicht hüpfend um 360 Grad um das Standbein herumrollen. Dasselbe im Gegenuhrzeigersinn auf dem rechten Standbein ausführen. Wer schafft wie viele 360-Grad-Panoramas in 1 Minute?


Pendelball

-  Im Sitzen, Beine gestreckt, den Ball zwischen den Füßen einklemmen, abwechselungsweise den Ball seitwärts links und rechts auf den Boden tupfen. Dabei geschieht eine Gegendrehung mit dem Oberkörper.


Varianten

- Im Rhythmus zur Musik.
- Nach jeder Seitbewegung den Ball liegen lassen, in andere Richtung gegenwippen, Ball wieder holen, ablegen usw.


Sitzstreckball

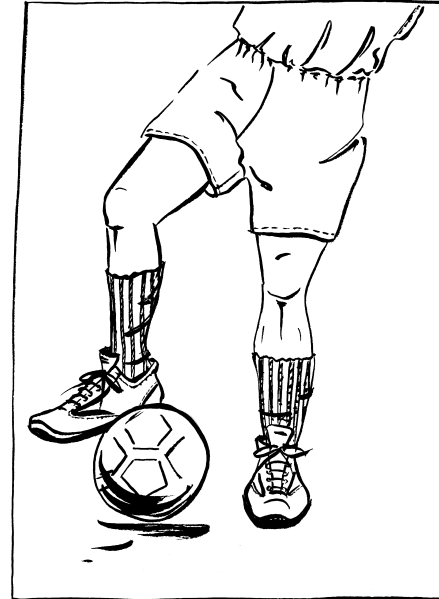
-  Im Langsitz den Ball mit den Fingerspitzen der Körperseite entlang um die gestreckten Beine und die Füße herumrollen, hinter dem Rücken durchschieben, nach 2 Runden in der anderen Richtung beginnen.

Rumpfball

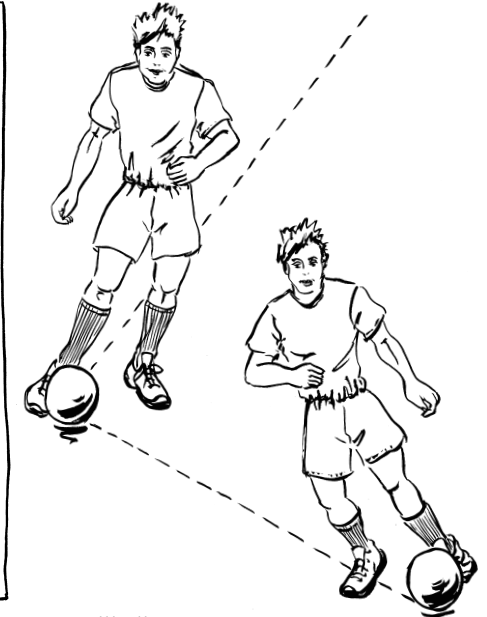
-  Im Langsitz den Ball zwischen den Füßen einklemmen. Mit gestreckten Beinen den Ball rückwärts ziehen und ihn hinter dem Kopf in die Hände legen (Knie durchstrecken), dann nach vorne wippen und den Ball mit tiefem Rumpfbeugen wieder zwischen die Füße einklemmen.

Kontrollball

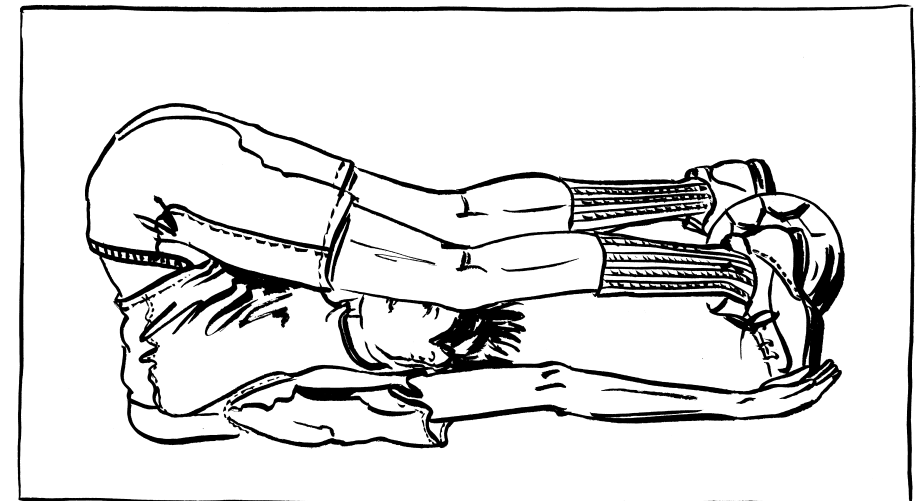
-  Im ganz leichten Laufschrift: Den Ball zweimal mit dem Innenrist rechts leicht vorwärts führen, mit der rechten Fusssohle stoppen, zweimal mit dem Innenrist links führen, links stoppen usw.



360-Grad-Panorama



Kontrollball



Rumpfball





Handlanger



2 Spieler stehen Rücken an Rücken. 1 Spieler reicht den Ball dem Partner zwischen den leicht gegrätschten Beinen durch, der übernimmt ihn mit beiden Händen, richtet sich ganz auf und übergibt den Ball seinem Partner über dem Kopf usw.

Boxball



Boxkampf zu zweit mit je einem Ball (Rücksicht nehmen, nur berühren). Treffer zählen nur, wenn Körperteile mit dem Ball getroffen werden.



Fangball

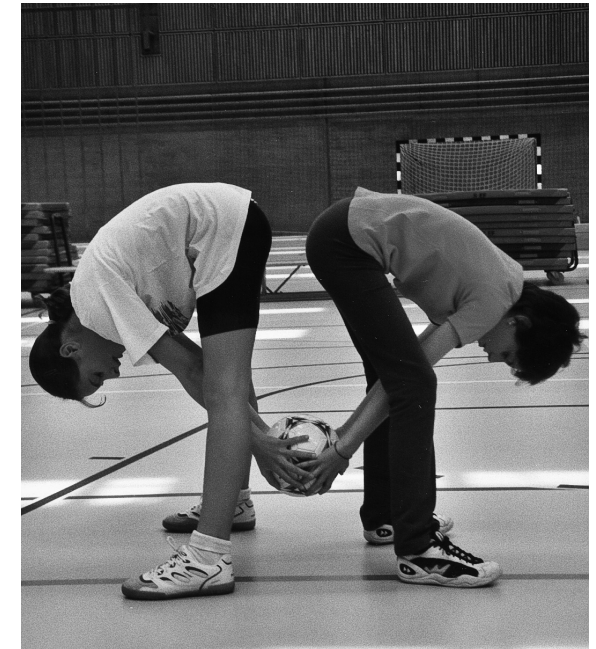


Ein Spieler wirft den Ball 1–2 m hoch. Der Spielpartner muss den Ball erlaufen und ihn fangen, bevor er zu Boden fällt, und unverzüglich an den Zuspieler zurückspielen.

Rollenwechsel.

Variante

- Dito, aber den Ball mit dem Fuss aus der Luft sanft annehmen, auf dem Boden stoppen und dem Partner zurückspielen.



Handlanger



Aufwärbball