



PARTNERÜBUNG

## BALLWECHSEL



### DU BRAUCHST

Einen Fußball und einen Tennisball. Alternativ auch ein anderer Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z. B. ein Päckchen Taschentücher, ein Radiergummi, eine Mütze, ...

### UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch gegenüber voneinander hin. Geht nun jeweils fünf Schritte auseinander. Du passt den Fußball zu Deiner Freundin/Deinem Freund, gleichzeitig wird der Tennisball oder der alternative Gegenstand zu Dir geworfen. Nun wirfst Du direkt zu Deiner Freundin/Deinem Freund und bekommst den Ball zurückgepasst. Niemand von Euch darf beide Bälle gleichzeitig haben.

### VARIATIONEN

Versucht den Abstand zwischen Euch zu vergrößern oder die Bälle noch schneller hin und her zu passen/werfen.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## AUSFALL-DREH-SCHRITT

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

Abwechslend machst Du einen Ausfallschritt nach vorne, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden steht. Dann drehst Du Deinen Oberkörper zu jeder Seite und versuchst ohne Umfallen stehen zu bleiben.

### VARIATIONEN

Wechsle das Bein, welches Du nach vorne stellst und verändere die Position Deiner Arme. Strecke die Arme mal in die Höhe, mal nach vorne, mal nach hinten.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## FLAMINGOSTAND

### DU BRAUCHST

Einen Tennisball

### UND SO GEHT ES

Stelle Dich zwei Meter entfernt von einer Wand auf ein Bein. Dabei wirfst Du den Tennisball gegen die Wand und versuchst ihn zu fangen, ohne Dich zu bewegen oder das zweite Bein zu benutzen.

### VARIATIONEN

Wechsle das Bein, auf dem Du stehst und vergrößere den Abstand zur Wand.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS