



Anforderungsbereich: Schnelligkeit



Die Katze

Katzen sind sehr bewegliche Tiere. Sie können sich geschickt bewegen und schleichen auch bei Dunkelheit durch schwieriges Gelände. Schaffst du es dich genauso geschickt und geschmeidig zu bewegen?

Für diese Übung brauchst du:

- Einen kleinen Ball (z.B. Tennisball)
- Einen mittelgroßen Ball (z.B. Handball)
- Einen Partner

Ablauf:

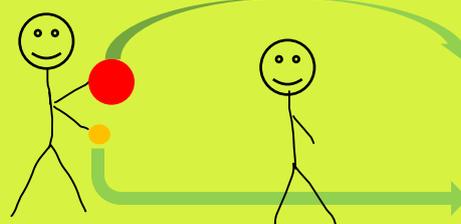
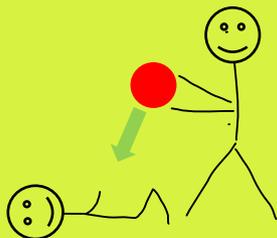
- Partner A liegt mit dem Rücken nach unten auf dem Boden, Partner B steht neben ihm und hält in ca. 1-1,5m Höhe die Bälle über die Brust von Partner A
- Nun lässt Partner B einen der beiden Bälle fallen
- Fällt der kleine Ball, muss Partner A versuchen diesem auszuweichen. Fällt der große Ball, muss Partner A versuchen diesen zu fangen

Variationen:

- Partner A stellt sich breitbeinig auf, Partner B steht ca. 1,5m hinter ihm
- Nun rollt Partner B entweder den kleinen Ball langsam durch Partner As Beine oder er wirft den großen Ball über den Kopf von Partner A
- Partner A muss nun versuchen die Bälle vor einer ca. 5m entfernten Markierung zu stoppen bzw. zu fangen

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: zwei
- Für jeden gefangenen bzw. ausgewichenen Ball bekommt Partner A einen Punkt. Für jeden nicht gefangenen bzw. getroffenen Ball bekommt Partner B einen Punkt
- Nach 10 Versuchen wird gewechselt und wer am Ende mehr Punkte hat, gewinnt



Viel Erfolg und bleibt gesund!