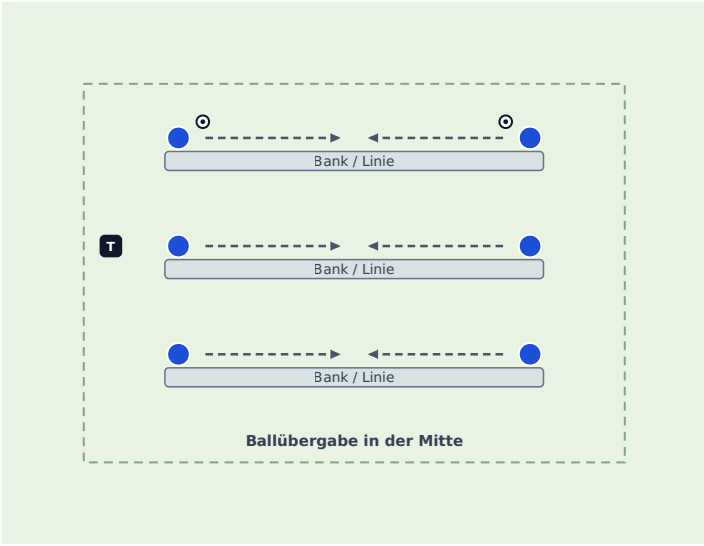
TRAININGSKARTE U04

HAUPTTEIL · 10 MIN

Über die Schlucht – Balancieren mit Ballübergabe

G-Jugend **F-Jugend**

Koordination | Beweglichkeit | Ballgewöhnung | Bewegungsschule | Athletik & Stabilisation



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Über die Schlucht – Balancieren mit Ballübergabe

Zwei Kinder balancieren mit je einem Ball in den Händen auf einer schmalen Linie aufeinander zu, tauschen in der Mitte die Bälle und schieben sich aneinander vorbei, ohne herunterzufallen.

1. Beide Kinder starten gleichzeitig an den gegenüberliegenden Enden ihrer Linie.
2. Langsam aufeinander zu balancieren, beide Füße bleiben auf der Linie, Arme dürfen seitlich ausgleichen.
3. In der Mitte die Bälle tauschen, ohne dass ein Ball fällt und ohne die Linie zu verlassen.
4. Vorsichtig aneinander vorbeischieben und bis zum jeweils anderen Ende weiterbalancieren.
5. Umdrehen und zurück – ein Durchgang sind also zwei Übergaben.
6. Vier Durchgänge, dann Partnerwechsel.

Material	Bänke, Bodenmarkierungen, Bälle
Ziel	Gleichgewichtsfähigkeit und Körperspannung schulen und die Aufmerksamkeit dabei bewusst auf eine zweite Aufgabe – die Ballübergabe – aufteilen.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆