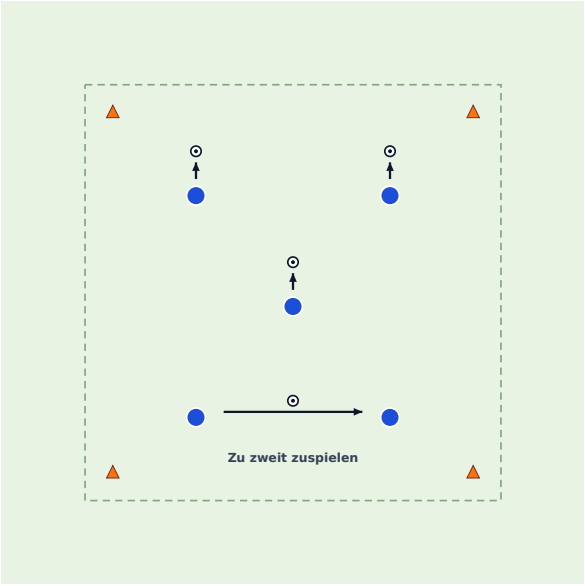
TRAININGSKARTE U12

HAUPTTEIL · 8 MIN

Luftballon-Jonglage

G-Jugend

Ballgewöhnung | Koordination | Beweglichkeit | Bewegungsschule



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

Luftballon-Jonglage

Jedes Kind hält einen Luftballon mit Fuß, Oberschenkel und Kopf in der Luft. Weil der Ballon langsam fällt, gelingt der Kontakt auch den Jüngsten – der Bewegungsablauf wird verstanden, bevor er am Ball geübt wird.

1. Ballon mit den Händen hochhalten und dabei durch das Feld gehen – lockeres Herantasten.
2. Ballon nur mit dem Oberschenkel hochhalten, links und rechts im Wechsel.
3. Ballon nur mit dem Spann hochhalten – die anspruchsvollste Stufe.
4. Ballon nur mit dem Kopf hochhalten: mit der Stirn treffen, Augen offen.
5. Zu zweit: Ballon abwechselnd zuspielen, ohne dass er den Boden berührt. Gemeinsam laut mitzählen.
6. Übergang: Ballons einsammeln, dieselben Aufgaben mit einem weichen Softball probieren.

Material	Luftballons, Softbälle, Hütchen, Tennisbälle
Ziel	Auge-Fuß-Koordination und Timing schulen: Der langsam fallende Ballon gibt der Bewegung Zeit und macht den Ablauf für Anfänger überhaupt erst ausführbar.
Dauer	8 Minuten

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