

<p>SOFTBALL AUF BADMINTONSCHLÄGER JONGLIEREN PLUS ZWEITER BALL</p> <ul style="list-style-type: none"> - der zweite Ball ist ein Gymnastikball und wird unrhythmisch hoch geworfen oder geprellt - der zweite Ball ist ein Jonglierball und wird hochgeworfen <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Höhe des Prellens auf dem Schläger variieren - eventuell Drehungen mit einbauen <p><i>Ziel: Trotz einer unrhythmischen Wurf-/Fangbewegung und Drehungen soll eine kontinuierliche Bewegung nicht unterbrochen werden und gleichzeitig soll die unterschiedliche Entfernung der Bälle vom Körper visuell kompensiert werden können</i></p>	<p>Je Teilnehmer 15 min 1 Jonglierball, 1 kleinen Softball, 1 Badminton-schläger und 1 Gymnastikball frei im Raum</p>
--	---

<p>SOFTBALLSPIEL MIT FALSCHER HAND</p> <p>Zwei Mannschaften versuchen den großen Softball in den eigenen Reihen zu halten. Dabei wird der starke Arm auf den Rücken gehalten und darf nicht benutzt werden. Kontakte werden gezählt, Körperkontakt ist nicht erlaubt. Wer schafft die meisten Kontakte hintereinander?</p> <p><i>Ziel: Auflockerung</i></p>	<p>Frei im Raum 5 min 1 großer Softball</p>
--	---

<p>EIN KLEINER BALL QUERT VOR UND HINTER DEM KÖRPER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einen kleinen Ball mit der linken Hand aus der Seithalte zur rechten Schulter führen und hochwerfen – mit rechter Hand fangen, dann umgekehrt - Wie vor, aber jetzt schwingt das Bein der Wurfhand mit - Wie vor, aber jetzt schwingt das gegengleiche Bein mit - Wie vor, aber der Ball wird hinter dem Körper geworfen - Wie vor, aber das Bein schwingt hinten vorbei <ul style="list-style-type: none"> - Wurfhand links, Schwungbein links vorne = 1 - Wurfhand rechts, Schwungbein rechts vorne = 2 - Wurfhand rechts, Schwungbein links vorne = 3 - Wurfhand links, Schwungbein rechts vorne = 4 - Wurfhand links, Schwungbein links hinten = 5 - Wurfhand rechts, Schwungbein rechts hinten = 6 - Wurfhand rechts, Schwungbein links hinten = 7 - Wurfhand links, Schwungbein rechts hinten = 8 <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstatt Zahlen Buchstaben verwenden - Andere Bälle und Ballgrößen verwenden <p><i>Ziel: Trotz sich ständig verändernder Aufgaben soll die Überquerung der Mittellinie oben, unten, vorne und hinten nicht unterbrochen werden und das obwohl alle Gehirnbereiche gleichzeitig aktiv sind</i></p>	<p>Je Teilnehmer 15 min einen Jonglierball; frei im Raum</p>
--	--

Abwärmen:

<ul style="list-style-type: none"> - Bauchatmer - Gefühlsschalter - Stirntasten <p><i>Ziel: Festigen der neu erworbenen Fähigkeiten</i></p>	<p>Halbkreis 5 min</p>
--	------------------------