

C. Schläger und Ball

1. Schläger und rollender Ball alleine

Übungsbeschreibung:

Hütchen und Bänke in der Halle müssen umschifft und der Ball am Ende in einem Bereich platziert werden.

Vorschläge für Bewegungsvariationen:

Schläger in rechter Hand, Schläger in linker Hand, Schläger mit beiden Händen halten; Ball muss mal mit Schläger und mal mit Fuß gerollt werden

2. Schläger und rollender Ball mit Wand

Übungsbeschreibung:

Ball gegen die Wand rollen und beim Zurückrollen muss ein stehendes Hütchen getroffen werden oder der Ball mit dem Schläger gestoppt werden

Vorschlag für Bewegungsvariation:

rechts stoppen – rechts zurückspielen; links stoppen – links zurückspielen; rechts stoppen – umlaufen – links zurückspielen; ... und umgekehrt; mit dem Fuß stoppen – mit dem Fuß zurückschießen; mit dem Schläger stoppen – mit dem Fuß zurückschießen

3. Schläger und rollender Ball mit Partner und Wand

Übungsbeschreibung:

Ball gegen die Wand rollen und entweder das Hütchen des Partners treffen oder der Partner muss den Ball stoppen.

Vorschläge für Bewegungsvariationen:

rechts stoppen – rechts zurückspielen; Links stoppen – links zurückspielen; rechts stoppen – umlaufen links zurückspielen; ... und umgekehrt; mit dem Fuß stoppen – mit dem Fuß zurückschießen; mit dem Fuß stoppen – zurückschlagen

4. Schläger und rollender Ball mit Partner

Übungsbeschreibung:

Ball mit dem Schläger durch ein „Tor“ zum Partner rollen

Vorschlag für Bewegungsvariation:

wir spielen Low-T-Ball!

