

Übungen mit dem Tennisball

(Koordinationsschulung im Sitzen/im Stand ohne/mit Partner)

1. „Frikadellen formen“

- Ball zwischen Handinnenflächen rollen
- Ball auf re./li. Handaußenfläche rollen



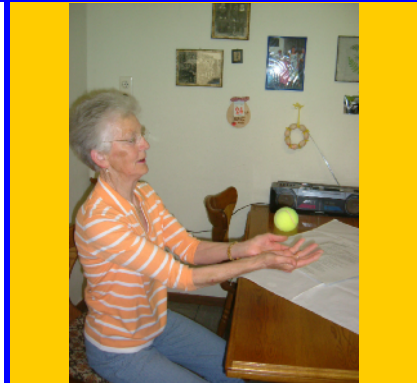
2. „Balancierender Ball“

- Ball auf re./li. Handinnenfläche balancieren
- auf Handaußenfläche balancieren
- vor- und zurückrollen lassen
- Arme dabei in Vor-/Seithalte bewegen



3. „Fliegender Ball“

- Ball hoch werfen + mit beiden Händen auffangen
- mit re./li. Hand hochwerfen + beidhändig fangen
- mit re./li. Hand hochwerfen + auffangen
- vor beidhändigem Fangen 1/2mal in die Hände klatschen



4. „Springender Ball“

- Ball auf Tisch aufprellen lassen und wieder auffangen
- mit beiden Händen - re./li. Hand



5. „Partner“

- Ball auf dem Tisch zum Partner rollen
- langsam – schnell
- mit 1 – 2 Bällen

