

Spielformen mit dem Luftballon ohne/mit Gewichtsmanschette

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

1. „Fliegender Luftballon“

- mit re./li. Handfläche/-rücken Luftballon hochspielen
- mit jedem einzelnen Finger, mit Unterarm,...



2. „Luftballon-Tennis“

- Luftballon dem gegenüberstehenden Partner zuspielen mit re./li. Hand
- mit jedem einzelnen Finger, mit re./li. Unterarm,...

Achtung: „Nicht zu lange nach oben schauen!“ (HWS-Problem)



3. „Fußballspiel“

- Luftballon mit re./li. Fuß zuspielen
- Luftballon zwischen Füßen kurz festhalten und dann wieder zum Partner spielen
- mit re./li. Fußsohle Luftballon am Boden vor- + zurückrollen und dann zum Partner kicken



4. „Kniespiel“

- Luftballon mit re./li. Knie hochspielen, fangen und dann zum Partner werfen/kicken
- Luftballon zwischen beide Ellbogen klemmen und so dem Partner übergeben



5. „Fliegende Luftballons“

- freies Zuspiel mit dem Luftballon mit 2, 3, 4, ... Partnern mit Händen, Fingern, Füßen,...
- langsam – schnell
- mit 1, 2 oder 3 Luftballons

