

Zusatzübungen Zehnerle

5X Wirf den Ball gegen die Wand, drehe dich um die eigene Achse und fange ihn wieder.

4X Stehe mit dem Rücken zur Wand, wirf den Ball rw durch die Beine gegen die Wand, drehe dich und fange ihn wieder.

3X Du wirfst den Ball gegen die Wand, setzt dich hin und fängst den ab- und aufdotzenden Ball im Sitzen.

2X Stehe mit dem Rücken zur Wand, wirf den Ball rw durch die Beine gegen die Wand, Ball prellt von Wand ab, dotzt auf (dabei soll der Ball durch die Grätsche), dann fängst du den Ball wieder.

1X Du wirfst den Ball gerade nach oben und legst dich hin. Jedes mal, wenn der Ball aufgedotzt ist, rollst du dich unter dem Ball auf die andere Seite des Balles.