



Bewegungsaufgaben mit dem Ball:

1. Berühre mit dem Ball dein rechtes Knie!
2. Berühre mit dem Ball deinen linken Ellbogen!
3. Berühre mit dem Ball deine Stirn!
4. Berühre mit dem Ball deinen rechten Fuß!
5. Berühre mit dem Ball deine linke Wange!
6. Berühre mit dem Ball deinen Bauch!
7. Berühre mit dem Ball deinen Rücken!
8. Berühre mit dem Ball dein rechtes Ohr!
9. Berühre mit dem Ball deinen linken Oberschenkel!
10. Berühre mit dem Ball dein Kinn!
11. Lege den Ball zwischen deine Knie!
12. Lege den Ball auf deinen linken Fuß!
13. Lege den Ball auf deine rechte Handfläche!
14. Lege den Ball auf deinen linken Oberschenkel und bleib still!
15. Setze dich im Schneidersitz vor den Ball!
16. Steige mit beiden Füßen über den Ball!