

DER BALL UND DU

Zu dieser Übung wird ein Ball benötigt. Das Kind soll jene Körperstelle mit dem Ball berühren, welche der Trainer/in nennen.

- Berühre mit dem Ball deine rechte Hand!
- Steige mit dem rechten Fuß auf den Ball!
- Lege den Ball auf deine linke Schulter!
- Setze dich mit deinem Gesäß auf den Ball!
- Lege den Ball auf deinen Kopf!

