

Bewegungsaufgaben mit Ball

Nimm den Ball in beide Hände und...

- berühre dein linkes Knie.
- berühre dein rechtes Knie.
- halte den Ball über deinen Kopf.
- halte den Ball hinter deinem Kopf.
- berühre deinen rechten Fuß.
- berühre deinen linken Fuß.
- halte den Ball vor deine Brust.
- halte den Ball vor deinen Bauch.

→ Bewegungsabfolgen → zum Beispiel:

- Berühre das linke Knie, dann das rechte und wieder das linke.
- Berühre den rechten Fuß, dann das linke Knie und dann wieder den rechten Fuß.
- ...

Lege den Ball auf den Boden und...

- berühre ihn mit dem linken Fuß.
- berühre ihn mit dem rechten Fuß.
- berühre ihn mit der linken Hand.
- berühre ihn mit der rechten Hand.
- stelle dich vor den Ball.
- stelle dich hinter den Ball.
- stelle dich links daneben.
- stelle dich rechts daneben.

Bewegungskombinationen:

- Stelle deinen rechten Fuß auf den Ball und berühre dein linkes Knie.
- Stelle den linken Fuß auf den Ball und berühre dein rechtes Ohr.
- Stelle dich hinter den Ball und berühre deinen rechten Ellbogen.
- Stelle dich vor den Ball und berühre deinen linken Oberschenkel.
- Stelle dich links neben den Ball und berühre dein linkes Auge.
- Stelle dich rechts neben den Ball und berühre dein rechtes Auge.
- ...