

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



step kickt!





BEWEGEN WIE DIE PROFIS

Die Partner-Clubs von **step kickt!** haben ihre Lieblingsübungen für Euch gesammelt, die auch Fußballprofis in ihren Trainingseinheiten ausprobieren.

Die Übungskarten „**BEWEGEN WIE DIE PROFIS**“ bieten kindgerechte, sportartenübergreifende Bewegungsübungen, die gemeinsam im Klassenzimmer, auf dem Pausenhof oder im Sportunterricht ausprobiert werden können.

Und das Beste daran: Die Übungen sind mit unterschiedlichen Gegenständen umsetzbar.

Jeder kann mitmachen, probiert es einfach aus!



**DFL
STIFTUNG**



.cleven•stiftung

DFL Stiftung
Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt am Main
df-stiftung.de

Cleven Stiftung
Frei-Otto-Straße 6
80797 München
cleven-stiftung.de



PARTNERÜBUNG

PLÄTZCHEN WECHSEL DICH

DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei andere Gegenstände, die zum Werfen geeignet sind, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch im Abstand von ca. drei Schritten nebeneinander hin. Werft den ausgesuchten Gegenstand oder den Ball gleichzeitig hoch. Wechselt dabei den Platz und fangt den jeweils anderen Gegenstand auf. Schafft Ihr die Übung fünf Mal?

VARIATIONEN

Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welches Team schafft innerhalb von zwei Minuten die meisten Ball- und Platzwechsel?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



LUFTKREISE ZEICHNEN

DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei andere Gegenstände, die zum Werfen geeignet sind, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

In jeder Hand hältst Du einen von Dir ausgesuchten Gegenstand oder Ball. Beide wirfst Du nun gleichzeitig hoch in die Luft. Versuche mit jeder Hand die von Dir ausgesuchten Gegenstände oder die Bälle jeweils nach außen zu umkreisen. Schaffst Du es, beide Gegenstände oder Bälle nach der Umkreisung zu fangen, bevor sie auf dem Boden landen?

VARIATIONEN

Schaffst Du es, beide Gegenstände oder Bälle abwechselnd nach außen und anschließend nach innen zu umkreisen?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

FARBQUARTETT

DU BRAUCHST

Vier Gegenstände (z.B. eine Mütze, zwei Schulranzen und eine Jacke) mit denen Du ein kleines quadratisches Spielfeld bauen kannst. Die Gegenstände bilden jeweils die Ecken des Feldes.

UND SO GEHT ES

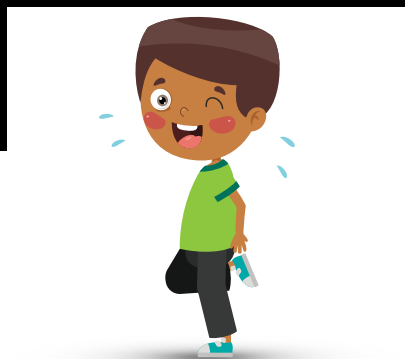
Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Gemeinsam ordnet Ihr jedem Gegenstand eine Farbe zu. Du stellst Dich in die Mitte des Feldes. Deine Freundin/Dein Freund steht außerhalb des Feldes und ruft nun eine erste Farbe. Du rennst zu dem passenden Gegenstand, berührst diesen und rennst in die Mitte des Feldes zurück. Gleichzeitig ruft Deine Freundin/Dein Freund die nächste Farbe. Nach einer Minute wechselt Ihr.

VARIATIONEN

Keine



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



ANFERSEN

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Stelle Dich mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper auf. Deine Hände legst Du dabei mit dem Handrücken auf den Po. Nun ziehst Du abwechselnd die Unterschenkel und Fersen zum Po. Dabei bewegst Du Dich vorwärts.

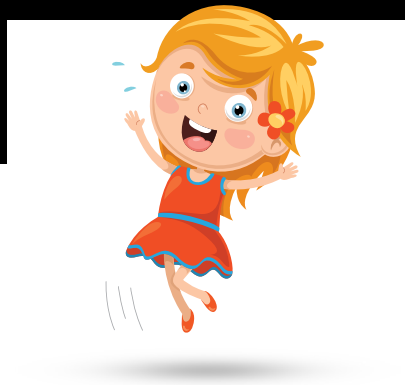
VARIATIONEN

Nimm nun noch Deine Arme dazu. Während Du Deine Beine abwechselnd zum Po ziehst, schwingst Du gleichzeitig Deine Arme in einer Kreisbewegung vorwärts. Nach ein paar Versuchen wechselst Du die Richtung und schwingst Deine Arme rückwärts. Ist Dir das zu leicht? Dann versuche Deine Arme in entgegengesetzte Richtungen zu schwingen: rechter Arm vorwärts und linker Arm rückwärts.



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



HOPSERLAUF

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Während Du vorwärtsläufst, springst Du mit Deinem linken Bein leicht in die Luft. Dabei ziehst Du das rechte Knie etwa bis zur Höhe Deiner Hüfte nach oben. Dein Oberkörper bleibt gerade, Dein linker Arm schwingt angewinkelt auf Schulterhöhe mit. Nach der Landung wiederholst Du die Übung: Absprung mit rechts, Knie des linken Beines anziehen und rechten Arm auf Schulterhöhe schwingen.

VARIATIONEN

Keine



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



HAMPELMANN

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Stelle Dich gerade hin. Die Beine sind geschlossen und die Arme hängen neben dem Körper nach unten. Hüpfle leicht und spreize dabei die Beine seitlich des Körpers, bis sie weiter als schulterbreit stehen. Gleichzeitig hebst Du die Arme seitlich nach oben und streckst Dich soweit, bis Deine Hände sich über dem Kopf berühren. Anschließend wieder in die Ausgangsstellung zurückspringen.

VARIATIONEN

Verändere nun Deine Startposition. Deine Beine sind geschlossen, Deine Arme streckst Du nun aber so über Deinen Kopf, dass sich Deine Handflächen berühren. Nun spreizt Du Deine Beine seitlich des Körpers und die Arme lässt Du seitlich nach unten fallen. Anschließend wieder in die Ausgangsstellung zurückspringen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



JONGLIEREN

DU BRAUCHST

Einen Ball. Für die Variation kannst Du auch einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, verwenden, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Setze Dich auf den Boden und versuche den Ball mit dem Fuß hochzuhalten.

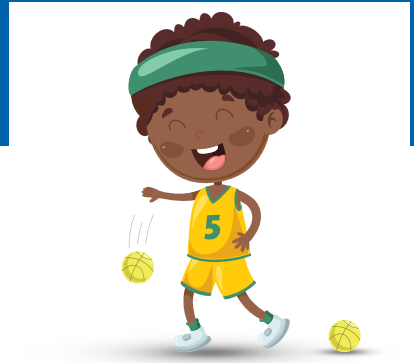
VARIATIONEN

Alternativ kannst Du die Übung auch mit zwei Gegenständen in Deinen Händen ausprobieren. Setze Dich wieder auf den Boden und halte in jeder Hand einen Gegenstand. Nun wirfst Du beide Gegenstände gleichzeitig hoch und versuchst diese wieder zu fangen. Ist Dir das zu leicht? Dann versuche, die hochgeworfenen Gegenstände mit der jeweils anderen Hand zu fangen. Schaffst Du auch? Respekt! Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft es am häufigsten hintereinander?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



RETTE DEN GEGENSTAND

DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei andere Gegenstände, die zum Werfen und Fangen geeignet sind, z.B. zwei Päckchen Taschentücher, zwei Radiergummis, zwei Mützen, ...

UND SO GEHT ES

Starte zunächst mit einem Gegenstand in der rechten oder linken Hand. Strecke den Arm mit dem Gegenstand vor Deinen Körper gerade aus. Halte die Handinnenfläche nach unten. Lasse den Gegenstand los und fange ihn auf, bevor dieser den Boden berührt. Hast Du es geschafft? Dann nimm den zweiten Gegenstand in die freie Hand und strecke beide Arme vor Deinen Körper. Lasse beide Gegenstände gleichzeitig los und fange beide, bevor diese den Boden berühren.

VARIATIONEN

Ist Dir die Übung zu einfach? Dann erhöhe die Schwierigkeit. Wenn Du den Gegenstand losgelassen hast, drehst Du Dich um Dich selbst und versuchst dennoch, den Gegenstand rechtzeitig aufzufangen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



SLALOMPARCOURS

DU BRAUCHST

Einen Ball. Außerdem brauchst Du Material, mit dem Du einen kleinen Slalomparcours bauen kannst. Für die Variation kannst Du auch einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, verwenden, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze ...

UND SO GEHT ES

Dribble nun mit dem Ball am rechten Fuß durch den Parcours. Nach mehrmaligem Ausprobieren wechselst Du den Fuß und dribbelst mit links durch den Parcours. Außerdem kannst Du versuchen, den Ball zwischen Deinen Beinen hin und her zu pendeln und dabei den Parcours zu bewältigen.

VARIATIONEN

Alternativ kannst Du den Ball mit der Hand prellen. Wenn Du keinen Ball hast, kannst Du den ausgewählten Gegenstand immer wieder hochwerfen und fangen. Laufe dabei gleichzeitig den Slalomparcours ab.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

EMMA'S TEAMARBEIT

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen Luftballon

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Versucht gemeinsam, ohne die Hände und Füße zu benutzen, den ausgesuchten Gegenstand von der einen auf die andere Seite des Klassenzimmers oder der Bewegungsfläche zu bringen. Die Hände dürft Ihr nur benutzen, um den Gegenstand in die richtige Ausgangssituation zu bringen.

VARIATIONEN

Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welche Paare schaffen es in zwei Minuten häufiger, einen Gegenstand von Punkt A nach B zu transportieren?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



KLATSCH-FANG-SPIEL

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

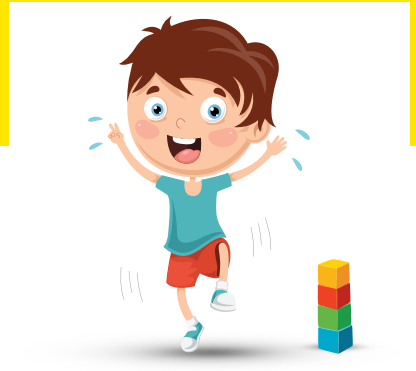
Wirf den ausgewählten Gegenstand in die Luft und klatsche zweimal in die Hände, bevor Du den Gegenstand wieder fängst. Schaffst Du es, den Gegenstand im aufrechten Stand zu fangen?

VARIATIONEN

Ist die Übung zu leicht für Dich? Dann wiederhole die Übung und klatsche drei-, vier- oder fünfmal in die Hände, bevor Du den Gegenstand wieder fängst. Außerdem kannst Du versuchen, die Hände hinter dem Rücken zusammen zu klatschen und anschließend den hoch geworfenen Gegenstand wieder zu fangen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG FARBSALAT

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Du beginnst mit der Übung, Deine Freundin/Dein Freund gibt die Kommandos. Mache auf der Stelle Tippielschritte (kleine schnelle Schritte auf der Stelle), Deine Freundin/Dein Freund darf nun im Wechsel verschiedene Farbkommandos rufen. Du machst dazu die passende Aufgabe unter Beibehaltung der Tippielschritte: gelb = nach vorne, rot = nach hinten, grün = nach links, blau = nach rechts. Wichtig: Legt gemeinsam fest, bei welcher Farbe welche Aufgabe gemacht werden muss. Nach einer gewissen Zeit tauscht Ihr die Rollen.

VARIATIONEN

Denkt Euch verschiedene Bewegungsübungen für die vier Farben aus, z.B.: gelb = auf einem Bein weiter hüpfen, rot = in die Hocke gehen, grün = im Kreis drehen, blau = in die Hände klatschen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



HOCHSCHUSS

DU BRAUCHST

Einen Ball

UND SO GEHT ES

Halte den Ball in Deinen Händen. Schieße den Ball mit Deinem rechten oder linken Fuß aus den Händen hoch in die Luft. Schaffst Du es, den Ball wieder mit den Händen aufzufangen, ohne dass der Ball den Boden berührt?

VARIATIONEN

Hast Du die Übung geschafft? Dann versuche, die Übung fünf Mal mit dem linken Fuß und fünf Mal mit dem rechten Fuß. Die Übung kannst Du auch mit einer Freundin/einem Freund machen. Schieße den Ball mit Deinem rechten oder linken Fuß aus den Händen so zu Deiner Freundin/Deinem Freund, dass der Ball gefangen werden kann.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG BALL-CHALLENGE



DU BRAUCHST

Zwei Bälle

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Ihr haltet beide einen Ball in Euren Händen. Werft nun beide Eure Bälle gleichzeitig so hoch, dass sich die Bälle in der Luft treffen und der eigene Ball anschließend wieder gefangen wird. Schafft Ihr die Übung fünf Mal?

VARIATIONEN

Ist die Übung zu einfach? Dann schießt beide gleichzeitig den Ball mit dem Fuß so hoch in die Luft, dass sich die Bälle treffen. Anschließend fangt Ihr wieder den eigenen Ball. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welche Paare schaffen es in zwei Minuten häufiger, dass sich die Bälle in der Luft treffen?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



TRIFF DAS ZIEL

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ... Außerdem brauchst Du ein Ziel, z.B. einen Mülleimer, einen Reifen, ...

UND SO GEHT ES

Wirf aus einem Meter Abstand den Ball oder den ausgesuchten Gegenstand in das von Dir ausgesuchte Ziel. Wie oft triffst Du bei fünf Versuchen?

VARIATIONEN

Das ist Dir zu leicht? Dann vergrößere den Abstand zu Deinem Ziel oder verändere den Gegenstand. Du kannst auch versuchen, einen Ball mit dem Fuß in das Ziel zu passen oder zu lupfen. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft innerhalb von zwei Minuten die meisten Treffer?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



FANGEN IM EINBEINSTAND

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Stelle Dich auf nur ein Bein. Wirf nun den gewählten Gegenstand mit der rechten Hand hoch und fange diesen mit Deiner linken Hand auf. Danach wirfst Du mit Deiner linken Hand und fängst mit Deiner rechten Hand.

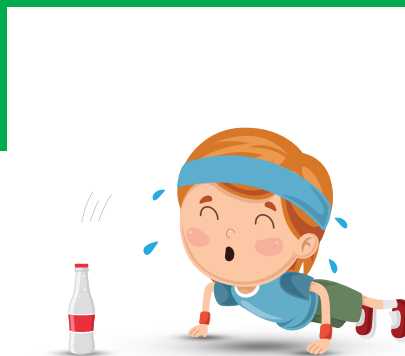
VARIATIONEN

Bleibe weiterhin auf einem Bein stehen. Halte den Gegenstand vor Deinen Körper und werfe diesen anschließend über Dich. Fange den Gegenstand mit der Hand hinter Deinem Körper rechtzeitig bevor dieser den Boden berührt.



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



FLIPPE DIE FLASCHE

DU BRAUCHST

Eine Plastikflasche

UND SO GEHT ES

Gehe in die Liegestützposition mit gestreckten Armen. Nimm nun die Flasche in die Hand. Versuche diese so hochzuwerfen, dass sich die Flasche einmal komplett dreht und mit dem Flaschenboden auf dem Fußboden zum Stehen kommt.

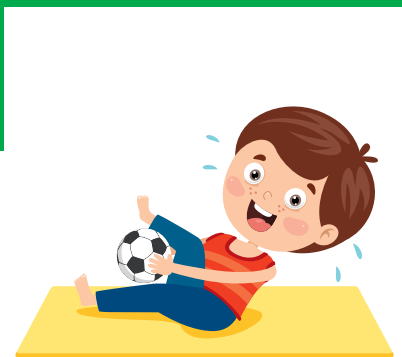
VARIATIONEN

Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft es in einer Minute häufiger, dass die Flasche korrekt zum Stehen kommt?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



KLEEBLATT-CHALLENGE

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, den Du zwischen Deinen Händen hin und her geben kannst.

UND SO GEHT ES

Nimm die Kleeblatt-Position ein. Das heißt, nur der Stiel berührt den Boden, also Dein Hintern. Der Oberkörper und die angezogenen Beine sind in der Luft. Mache mit Deinen Beinen nun die Fahrradbewegung, ohne nach hinten zu fallen. Zusätzlich gibst Du nach jedem Fußtritt den Gegenstand durch die Beine von der einen in die andere Hand.

VARIATIONEN

Bleibe in der gleichen Position und mache weiterhin mit Deinen Beinen die Fahrradbewegung. Nun gibst Du den Gegenstand aber nicht mehr durch die Beine, sondern wirfst ihn mit der einen Hand so über Deine Beine, dass Du den Gegenstand mit der anderen Hand fangen kannst.



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



SEILSPRINGEN

DU BRAUCHST

Ein Seil

UND SO GEHT ES

Deine Körperhaltung ist aufrecht, Deine Arme sind nah an Deinem Oberkörper und Deine Ellenbogen sind leicht gebeugt. Zum Start hältst Du das Seil hinter Deinen Füßen. Schwinge das Seil nun weit über Deinen Kopf hinweg, springe leicht vom Boden ab und schwinde das Seil unter Deinen Füßen durch. Je besser es funktioniert, desto schneller kannst Du werden.

VARIATIONEN

Möchtest Du die Schwierigkeit erhöhen? Schwinge das Seil rückwärts oder mache die Übung nur auf einem Bein. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft es in einer Minute häufiger, über das Seil zu springen?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

DOPPELTER DOPPELPASS

DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei alternative Gegenstände, die zum Werfen und Fangen geeignet sind, z.B. zwei Päckchen Taschentücher, zwei Radiergummis, zwei Mützen, ...

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch dazu gegenüber auf und nehmt jeweils einen Ball oder einen anderen Gegenstand in die Hand. Den Gegenstand oder Ball werft Ihr Euch nun gleichzeitig zu und versucht diesen zu fangen. Schafft Ihr die Übung ohne einen Zusammenstoß der beiden Gegenstände in der Luft?

VARIATIONEN

Alternativ könnt Ihr jeweils einen Ball an den Fuß nehmen und Euch beide Bälle gleichzeitig zupassen und stoppen. Auch hier ist das Ziel, dass die Bälle nicht zusammenstoßen. Wie oft schafft Ihr es hintereinander?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

VERDECKTER WURF

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch dazu Rücken an Rücken auf und entscheidet, wer mit dem Gegenstand in der Hand startet. Dieser muss nun so über beide Köpfe geworfen werden, dass Deine Freundin/Dein Freund den Gegenstand fangen kann, ohne sich von der Stelle zu bewegen. Nach erfolgreichem Fangen wird der Gegenstand auf gleiche Weise zurückgeworfen.

VARIATIONEN

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, könnt Ihr einen zweiten Gegenstand hinzunehmen. Beide Gegenstände werden gleichzeitig so über die Köpfe geworfen, dass sie wieder gefangen werden können. Schafft Ihr die Übung ohne einen Zusammenstoß der beiden Gegenstände in der Luft?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



EDDI'S WECHSELSPRUNG

DU BRAUCHST

Ein Seil oder vier Gegenstände, um eine Linie auslegen zu können.

UND SO GEHT ES

Stelle Dich rechts von der Linie auf. Springe nun mit Deinem rechten Bein über die Linie und lande auf Deinem linken Bein. Mit Deinem linken Bein springst Du wieder über die Linie und landest auf Deinem rechten Bein. Am Ende der Linie stoppst Du und startest von vorne. Bei jedem Durchgang kannst Du schneller werden.

VARIATIONEN

Nachdem Du die Übung ein paar Mal gemacht hast, kannst Du auch mit beiden Beinen gleichzeitig über die Linie springen. Außerdem kannst Du versuchen, beide Übungen rückwärts zu machen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



DREHEN UND FANGEN

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Wirf Deinen ausgewählten Gegenstand hoch über Deinen Kopf. Drehe Dich nun einmal komplett um Dich selbst und fange den Gegenstand rechtzeitig bevor dieser den Boden berührt wieder auf.

VARIATIONEN

Hast Du die Übung geschafft? Versuche nun, Dich noch öfter zu drehen und den Gegenstand wieder rechtzeitig aufzufangen. Versuche es mit eineinhalb oder zwei Drehungen. Dadurch wird es schwieriger.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



BEWEGUNGSMEISTER*IN

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Stelle Dich aufrecht hin und lasse eine Hand auf Deinem Bauch kreisen. Nimm nun die andere Hand und bewege diese gleichzeitig über dem Kopf auf und ab. Schaffst Du es, dass beide Hände gleichzeitig die unterschiedlichen Bewegungen machen? Gar nicht so einfach, oder?! Wiederhole die Übung indem Du die beiden Hände wechselst.

VARIATIONEN

Bewege Deinen rechten Arm vor dem Körper von rechts nach links und wieder zurück. Gleichzeitig versuchst Du, mit Deinem linken Arm Kreise in die Luft zu malen. Schaffst Du es auch hier, dass beide Hände gleichzeitig die unterschiedlichen Bewegungen machen?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PAULE'S CHALLENGE

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Stehe gerade. Berühre mit den Händen vor den Füßen den Boden. Krabbe nun mit den Händen nach vorne, die Beine bleiben aber gestreckt. Dann wieder zurück. Wichtig: Krabbe nur so weit nach vorne, dass Deine Fersen noch den Boden berühren. Hast Du es geschafft?

VARIATIONEN

Keine



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



AUSFALLSCHRITT

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Stehe gerade. Mache mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorne, der rechte Fuß bleibt stehen. Danach stellst Du Deinen linken Fuß wieder zurück neben den rechten. Die Übung wiederholst Du mit Deinem rechten Fuß.

VARIATIONEN

Keine



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



HEBE DEIN BECKEN

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Du legst Dich auf den Rücken. Deine Arme liegen neben Dir und Du stellst Deine Füße vor dem Po auf den Boden. Nun hebst Du den Po vom Boden an und drückst beide Füße fest in den Boden. Versuche diese Position einige Sekunden zu halten und die Übung anschließend zu wiederholen.

VARIATIONEN

Wenn Du in der Position sicher bist, kannst Du versuchen, abwechselnd immer ein Bein zu heben. Das ist noch ein bisschen schwieriger, aber Du schaffst das schon!



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

DOPPELPASS ÜBER BANDE

DU BRAUCHST

Einen Ball

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch nebeneinander im Abstand von einem Meter vor eine Wand. Geht nun jeweils drei Schritte auseinander. Versuche nun, den Ball so gegen die Wand zu werfen, dass dieser bei Deiner Freundin/Deinem Freund ankommt. Schafft Ihr es, den Ball zehn mal hin und her zu werfen?

VARIATIONEN

Ist die Übung zu einfach? Dann geht gerne weiter auseinander und wiederholt die Übung. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welches Team schafft innerhalb von zwei Minuten die meisten Doppelpässe?



step kickt!

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG

MAGDEBURG-CHALLENGE

DU BRAUCHST

Zwei Bälle und einen weiteren Gegenstand, den Du gemeinsam mit einer Freundin/einem Freund halten kannst.

UND SO GEHT ES

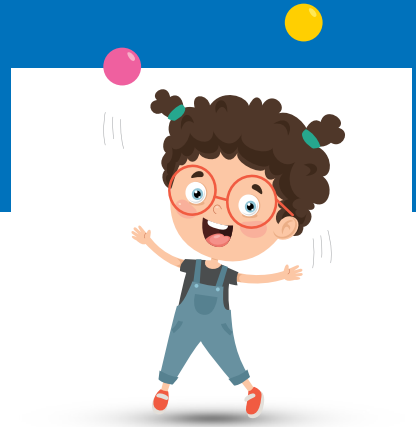
Diese Übung machst Du mit einer Freundin/einem Freund. Ihr nehmt beide einen Ball an den Fuß. Zwischen Euch haltet Ihr einen weiteren Gegenstand, den Ihr zusammen festhalten müsst. Versucht nun, gemeinsam eine Strecke zu dribbeln, ohne dabei den Gegenstand zwischen Euch loslassen zu müssen.

VARIATIONEN

Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welches Team schafft dribbelnd die längste Strecke, ohne den getragenen Gegenstand loslassen zu müssen?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



JONGLAGE-MEISTER*IN

DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei andere Gegenstände, die zum Werfen und Fangen geeignet sind, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Wirf mit der linken Hand den von Dir ausgesuchten Gegenstand oder Ball in einem kontinuierlichen Rhythmus in die Luft. Nach jedem fünften Wurf wirfst Du mit der rechten Hand den zweiten Gegenstand oder Ball ebenfalls in die Luft. Achte darauf, dass der zweite Gegenstand etwa doppelt so hoch wie der erste geworfen wird. Fange beide Gegenstände und wiederhole die Übung wieder von vorne.

VARIATIONEN

Geschafft? Dann nutze jeweils die andere Hand. Versuche auch, ein Pyramidenspiel daraus zu machen. Nach fünf Würfen mit der einen Hand, wirfst Du gleichzeitig den zweiten Ball in die Höhe. Beim nächsten Mal nach dem vierten Wurf, dann nach dem dritten und dem zweiten.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



WERFEN UND FANGEN

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Du wirfst den von Dir ausgesuchten Gegenstand nach oben. Währenddessen versuchst Du mit der Hand den Boden zu berühren, Dich wieder gerade hinzustellen und den Gegenstand zu fangen. Versuche den Gegenstand genau so hoch zu werfen, dass Du diesen wieder in der aufrechten Position fangen kannst.

VARIATIONEN

Hast Du die Übung geschafft? Dann versuche den Gegenstand mit der anderen Hand hochzuwerfen und den Boden mit beiden Händen zu berühren.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



SPIELE DOPPELPÄSSE

DU BRAUCHST

Einen Ball

UND SO GEHT ES

Stelle Dich ungefähr in einer Entfernung von einem Meter vor eine Wand. Werf nun den Ball gegen die Wand, drehe Dich einmal komplett um Dich selbst und fange den Ball wieder rechtzeitig auf. Die Übung wiederholst Du. Wechsle dabei zwischen einer Drehung links- und rechtsherum.

VARIATIONEN

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kannst Du Dich noch näher an die Wand stellen. Die Übung kannst Du auch mit einer Freundin/einem Freund machen. Du wirfst den Ball gegen die Wand, gleichzeitig dreht sich Deine Freundin/Dein Freund einmal komplett um sich selbst und fängt den Ball auf. Anschließend wechselt Ihr.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



DOPPEL-WURF-DOPPEL-FANG

DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei andere Gegenstände, die zum Werfen und Fangen geeignet sind, z.B. zwei Päckchen Taschentücher, zwei Radiergummis, zwei Mützen, ...

UND SO GEHT ES

In jeder Hand hältst Du einen Gegenstand. Beide Gegenstände wirfst Du nun gleichzeitig in die Luft. Fange die Gegenstände mit der jeweils anderen Hand auf. Dazu kannst Du Deine Arme überkreuzen.

VARIATIONEN

Hast Du die Übung mehrmals geschafft? Erhöhe nun die Schwierigkeit und überkreuze Deine Arme. Wirf nun die beiden Gegenstände in die Luft und fange diese mit der jeweils anderen Hand auf. Stelle Dich auf ein Bein und wiederhole beide Übungen. Dann ist es noch etwas schwieriger.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS

BEWEGEN WIE DIE PROFIS



step kickt!



DFL
STIFTUNG



.cleven·stiftung