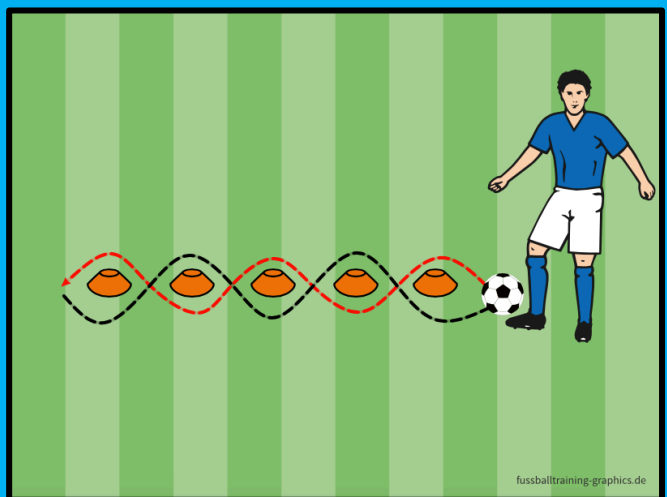


Slalom II



Aufgabe Einfach:

Lege fünf Gegenstände in gleichmässigem Abstand auf den Boden. Wenn Du Hütchen hast- umso besser! Versuche nun, um die Gegenstände zu dribbeln. Immer einen Durchgang mit dem linken Fuss und einen mit dem rechten Fuss. Versuche immer schneller zu werden!

Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Mittel:

Lege fünf Gegenstände in gleichmässigem Abstand auf den Boden. Wenn Du Hütchen hast- umso besser! Versuche nun, um die Gegenstände abwechselnd mit dem Aussenrist und Innenrist mit beiden Füessen das Slalom zu umdribbeln. Immer wenn du zwischen zwei Hütchen stehst, spielst du den Ball vom linken zum rechten Fuss 3 Mal hin und Her (Flip Flap)

Abfolge: **Aussenrist Rechts, Innenrist Rechts- 3x Flip Flap- Aussenrist Links, Innenrist Links- 3x Flip Flap-... usw.**

Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Schwierig:

Lege fünf Gegenstände in gleichmässigem Abstand auf den Boden. Wenn Du Hütchen hast- umso besser! Versuche nun, folgende Abfolge: **Rechts streichen mit Sohle- Rechts Aussenrist- Rechts streichen mit Sohle- Rechts Aussenrist**

Wie lange konntest du üben?



Alles zu einfach? Tausche den Ball gegen einen Tennisball 😊