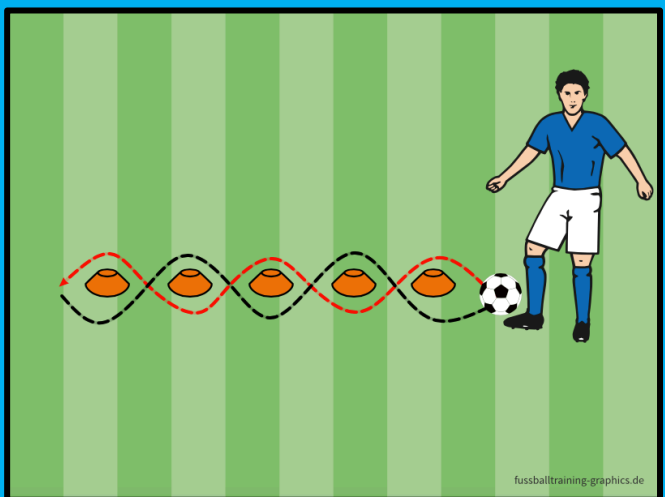


Slalom



Aufgabe Einfach:

Lege fünf Gegenstände in gleichmässigem Abstand auf den Boden. Wenn Du Hütchen hast- umso besser! Versuche nun, um die Gegenstände abwechselnd mit dem linken und rechten Fuss Slalom zu laufen.

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.

Abfolge: Aussenrist Rechts, Innenrist Rechts- Aussenrist Links, Innenrist Links... 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, um die Gegenstände abwechselnd mit der Sohle über den Ball zu streichen.

Abfolge: Sohle Rechts, Sohle Rechts, Sohle Links, Sohle Links... usw.

Wie lange konntest du üben?



Alles zu einfach? Tausche den Ball gegen einen Tennisball 😊