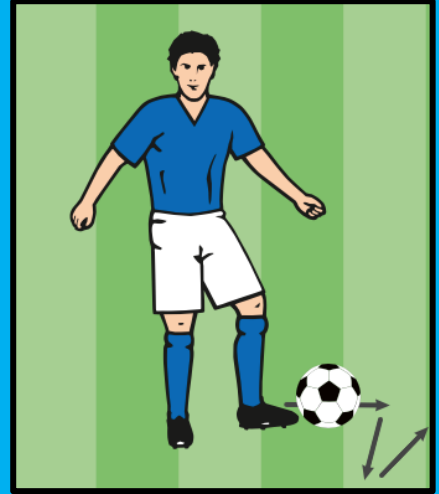


Technik



Aufgabe Einfach:

Lege den Ball vor den rechten Fuss. Nun berührst du ihn abwechselnd leicht mit der Aussenseite und der Innenseite. Bewege dich so langsam vor. Versuche den Ball immer unter Kontrolle zu haben. Übe nach jedem Durchgang auch mit dem linken Fuss.

Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Mittel:

Lege den Ball vor den rechten Fuss. Nun berührst du ihn abwechselnd leicht zwei Mal mit der Aussenseite und zwei Mal mit der Innenseite. Bewege dich so langsam vor. Versuche den Ball immer unter Kontrolle zu haben. Übe nach jedem Durchgang auch mit dem linken Fuss.

Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Schwierig:

Lege den Ball vor den rechten Fuss. Nun berührst du ihn wie folgt:
Rechts Aussenseite, Rechts Innenseite, Links Aussenseite, Links Innenseite, Rechts...

Wie lange konntest du üben?



Alles zu einfach? Tausche den Ball gegen einen Tennisball 😊