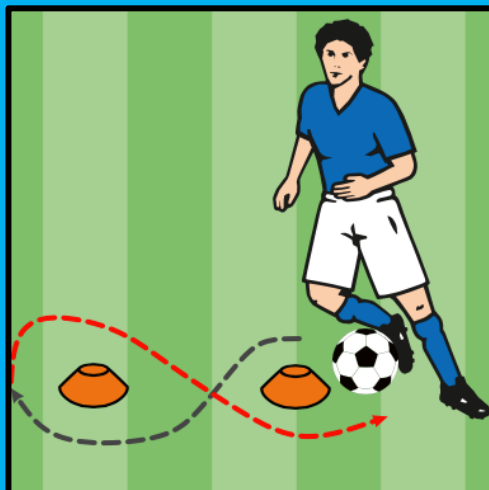


## Achterlauf



### Aufgabe Einfach:

Lege zwei Gegenstände im Abstand von etwa einem Meter auf den Boden. Du kannst dafür irgendwelche beliebigen Dinge aus deinem Kinderzimmer nehmen. Nun dribbelst du den Ball immer so, als würdest du eine grosse 8 auf den Boden zeichnen. Starte mit der Innenseite und mit beiden Füßen.

Wie lange konntest du üben?



### Aufgabe Mittel:

Lege zwei Gegenstände im Abstand von etwa einem Meter auf den Boden. Du kannst dafür irgendwelche beliebigen Dinge aus deinem Kinderzimmer nehmen. Nun dribbelst du den Ball immer so, als würdest du eine grosse 8 auf den Boden zeichnen. Versuche nun nur noch die Aussenseite beider Füsse zu benutzen.

Wie lange konntest du üben?



### Aufgabe Schwierig:

Lege zwei Gegenstände im Abstand von etwa einem Meter auf den Boden. Du kannst dafür irgendwelche beliebigen Dinge aus deinem Kinderzimmer nehmen. Nun dribbelst du den Ball immer so, als würdest du eine grosse 8 auf den Boden zeichnen. Spiele den Ball nun abwechselnd mit dem linken und rechten Fuss. Achte dich immer darauf, ob du die Aussenseite oder die Innenseite benutzen musst! Bleib geduldig 😊

Wie lange konntest du üben?



Alles zu einfach? Tausche den Ball gegen einen Tennisball 😊