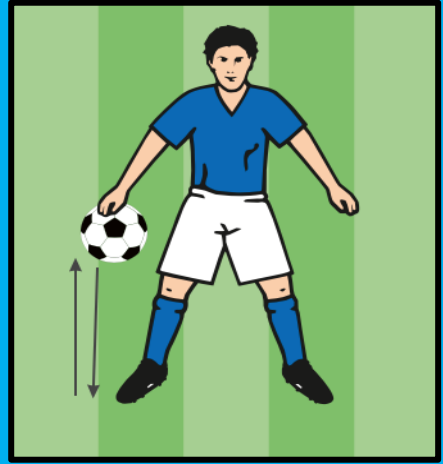


Prellen



Aufgabe Einfach:

Stelle dich gerade hin. Versuche nun den Ball so oft wie möglich auf den Boden zu prellen. Dabei darfst du die Hand frei wählen. Zähle deine Versuche, doch wenn der Ball wegspringt, endet dein Versuch.

Wie oft konntest du den Ball auf den Boden prellen.

Trage hier deinen Rekord ein:



Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Mittel:

Nun versuchst du, den Ball abwechselnd möglichst hoch und dann möglichst tief zu prellen. Wechsle nach jedem Durchgang die Hand.

Wie oft konntest du hintereinander den Ball einmal möglichst hoch prellen und dann möglichst tief gehen?

Trage hier deinen Rekord ein:



Wie lange konntest du üben?



Aufgabe Schwierig:

Nun wird es ganz schwierig: Versuche dich normal hinzustellen und den Ball zu prellen. Nun prellst du den Ball immer tiefer und versuchst gleichzeitig, dich hinzusetzen. Während du weiterprellst, versuchst du wieder aufzustehen. Dies wiederholst du so oft du kannst. Achtung: Springt dir der Ball weg, endet der Durchgang.

Wie viele Durchgänge konntest du schaffen?

Trage hier deinen Rekord ein:



Wie lange konntest du üben?



Alles zu einfach? Tausche den Ball gegen andere Gegenstände 😊