



Ballspiel-Ideen von Opa Bernd

Der Opa Bernd ist fit wie ein Turnschuh und hat zeitlebens als Turnlehrer wilde Jungs trainiert - seit ein paar Jahren hat er die wilden Jungs gegen Senioren eingetauscht und hält nun diese fit.

Wir haben Bernd ein paar coole Ballspiel-Ideen entlockt. Das macht auch ganz Gewiss den Mädchen Spass:

Jede Übung wiederholt sich 10 Mal

- 🍏 Werfe den Ball mit beiden Händen an die Wand und fange ihn wieder mit beiden Händen auf
- 🍏 Werfe den Ball an die Wand und klatsche einmal vor deinem Körper in die Hände bevor du ihn wieder auffängst
- 🍏 Werfe den Ball wieder 10 x an die Wand und versuche dabei mehrmals in die Hände zu klatschen
- 🍏 Werfe den Ball gegen die Wand, dreh dich um deine eigene Achse und fange ihn rechtzeitig wieder auf
- 🍏 Werfe den Ball gegen die Wand und klatsche dabei einmal vor dem Körper und einmal hinter dem Körper bevor du ihn wieder auffängst.

Na kannst du noch?

- 🍏 Werfe den Ball gegen die Wand und lass ihn einmal auf dem Boden aufkommen bevor du ihn wieder auffängst
- 🍏 Dreh dich mit dem Rücken zur Wand und werfe den Ball rückwärts gegen die Wand, dann dreh dich zur Wand und fange den Ball rechtzeitig auf
- 🍏 Werfe den Ball senkrecht hoch und fang ihn wieder auf.

Wenn ihr wollt, könnt ihr das Spiel auf Zeit gegeneinander spielen.

Hält übrigens auch Erwachsene fit :-)

Viel Spass!

Vielen Dank, Opa Bernd, für die tollen Ballspiel-Ideen!