

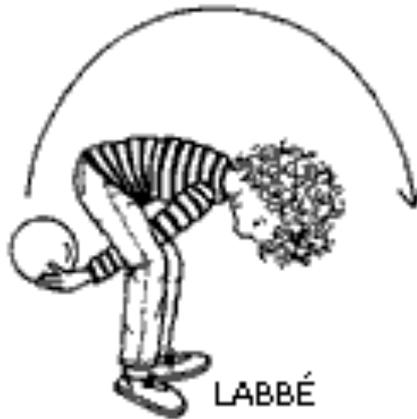
## Ball im Stehen hochwerfen

Stell dich am besten auf einen freien Platz, die Beine ganz zusammen. Jetzt wirfst du den Ball mit ausgestreckten Armen leicht hoch und fängst ihn mit federnden Armen locker wieder auf. Aber nicht von der Stelle bewegen, das gilt nicht. Wenn du dann das richtige Gefühl für den Ball hast, kannst du ihn auch höher werfen. Bleib aber trotzdem locker, denn wenn man verkrampft, fliegt der Ball meistens schief durch die Gegend



## Ball durch die Beine hochwerfen

Mit diesem Ballwurf kannst du so manchem imponieren. Stell dich mit gegrätschten Beinen auf und bück dich weit nach unten. So kannst du die Arme gut durch die Beine stecken und den Ball hochwerfen. Diesmal wird aber von Anfang an mit viel Schwung geworfen. Du brauchst nämlich Zeit, damit du dich aufrichten und den Ball fangen kannst.



## Ball einklemmen und hüpfen

Aus diesem Spiel hier kannst du auch einen tollen Staffellauf für alle machen. Jede Gruppe bekommt einen Ball, der immer zwischen die Füße geklemmt wird. Der erste Spieler hüpfert dann eine Strecke und gibt den Ball weiter, bis alle dran waren. Die Gruppe, die am schnellsten fertig ist, hat gewonnen. Und wenn das noch nicht reicht, könnt ihr den Ball ja auch zwischen die Knie nehmen. Das sieht übrigens witzig aus, wenn alle wie buckelige Zwerge herumhüpfen.

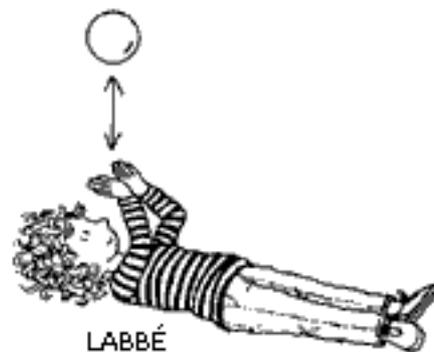
Klemm den Ball zwischen die Füße und probiere so zu hüpfen. Das kannst du in jede Richtung machen, links, rechts, vor oder zurück.



## Ball im Liegen hochwerfen

Den Ball von unten sehen, ist ein recht ungewöhnlicher Anblick. Bei dieser Übung trainierst du auch deine Augen.

Leg dich ausgestreckt auf den Rücken. Nun wirfst du den Ball mit beiden Händen hoch, und zwar genau über deinem Gesicht. Bei den ersten Würfen solltest du aber noch ganz niedrig anfangen, sonst ist der Ball weg und du musst ihn holen.



## Ball im Sitzen rollen

Also, erst mal hinsetzen und die Beine anziehen. Jetzt rollst du den Ball im Kreis, rund um dich herum. Das klappt aber nur, wenn der Ball immer wieder von einer Hand in die andere wechselt.

Und wenn dir das zu einfach wird, kannst du auch noch beide FüÙe hochnehmen und den Ball unten durchrollen.



## Prellball im Stehen

Wenn du mit dem Ball noch unsicher bist, solltest du ihn einfach im Stehen prellen. Der Ball tìtscht vor deinen FüÙen auf, springt zur Hand zurück, und so weiter. Mach es aber so, dass die Hand nicht nur einfach laut auf den Ball klatscht. Der Ball bekommt sonst zu viel Schwung und springt leicht an der Hand vorbei. Mit ein bisschen Training sieht das aber schon ganz anders aus. Der Ball wird beim Hochspringen langsamer, und kommt genau an deiner Hand zum höchsten Punkt. Sieht dann fast so aus, als ob der Ball immer kurz an der Hand kleben würde.



## Ball mit Armstütze rollen

Beim Liegestütz auch noch einen Ball rollen - mach das mal nach!

Zunächst legst du dich flach auf den Boden. Dann hebst du den ganzen Körper hoch und stützt dich mit den Armen und den Fußspitzen ab. Nun kommt der Ball ins Spiel. Nimm ihn in die rechte Hand und roll ihn hin und her. Dann ist die andere Hand dran. Das mache ich immer im fliegenden Wechsel.



## Ball mit den Füßen heben

Such dir einen schönen Platz, wo man sich ausgestreckt auf den Rücken legen kann. Nun klemmst du den Ball zwischen die Füße und hebst die Beine hoch. Mit den Armen stützt du dich am Boden ab. Vielleicht schaffst du es ja, den Ball über den Kopf hinaus bis nach vorne zu heben und damit den Boden zu berühren.



## Ball über den Arm rollen

Nimm den Ball auf die rechte Hand und streck den Arm zur Seite aus. So wird der Arm zu einer flachen Rampe. Jetzt soll der Ball runterrollen, soweit wie möglich. Und ich verrate dir noch was. Wenn der Ball auf dem Oberarm angekommen ist, kannst du ihn hoch kicken und wieder auffangen. Das geht aber nur, wenn du den Ellenbogen einmal blitzschnell nach oben drückst. Die Hand und der Unterarm klappen dabei kurz nach unten. Das sieht dann so aus, als wäre eine gespannte Feder im Arm. Das gibt dem Ball den nötigen Schwung.



## Ball über die Beine rollen

Zuerst setzt du dich mit ausgestreckten Beinen hin. Dann legst du den Ball hinten auf die Beine und stützt dich mit den Armen ab. Jetzt beide Beine langsam anheben, bis der Ball zum Bauch rollt. Ist der Ball zu schnell, fliegt er natürlich runter. Bleibt er aber oben, kannst du nun das Hinterteil soweit anheben, bis der Ball wieder auf die Beine zurückrollt. Übrigens, wenn dir der Ball immer sofort von Beinen fliegt, dann hast du sie bestimmt zu eng nebeneinandergehalten. Ist viel einfacher, wenn die Beine ein kleines bisschen auseinander sind.



## Ballkreisel durch die Beine

Stell dir einfach mal vor, du wärst eine große Pendeluhr. Dann hättest du ein langes Pendel, das immer im gleichen Takt hin und her schwingt. So machst du das auch bei diesem Ballspiel hier. Jedes Mal, wenn der Ball von Hand zu Hand wechselt, gehst du federnd in die Knie und pendelst so immer auf und ab. Es kommt also überhaupt nicht darauf an, besonders schnell zu sein.



## Ballkreisel um die Hüften

Stell dich locker hin und lass den Ball um die Hüften kreisen. Dabei wandert der Ball immer von Hand zu Hand, vor dem Bauch und hinter dem Rücken. Gleichzeitig schwingt der Bauch und das Hinterteil vor und zurück. Die machen sozusagen Platz für den Ball. Und nicht vergessen, mach den Kreisel auch mal anders herum.



## Ballkreisel vor dem Körper

Jetzt kannst du was tun, um beweglich zu bleiben. Dieses Spiel funktioniert eigentlich überall, du brauchst nur einen Ball.

Stell dich so hin, dass die Beine etwas auseinander sind. Mit beiden Händen hältst du den Ball fest, und die Arme sind gestreckt. Jetzt lässt du den Ball im hohen Bogen kreisen. Dabei bewegen sich auch die Schultern und der ganze Oberkörper mit.



## Prellball auf Achterbahn

Mit dieser Nummer kannst du schon fast im Zirkus auftreten.

Zuerst grätschst du die Beine weit auseinander. Dann prellst du den Ball auf einer Achterbahn durch die Beine. Das geht aber nur, wenn du unter dem Hinterteil jedes Mal die Hand wechselst.



## Prellball im Knien

Dieses Spiel kannst du mit der linken oder der rechten Hand machen, oder lass den Ball doch abwechselnd von Hand zu Hand wandern. Das ist aber noch nicht alles, denn man kann ja aufrecht knien oder sich mit dem Hinterteil auf die Füße setzen. Bist du aufrecht, braucht der Ball etwas mehr Schwung beim Prellen. Sitz du auf den Füßen, geht alles rasend schnell und der Ball trommelt nur so auf den Boden.



## Prellball auf einem Bein

Diese Prellball-Nummer ist gar nicht so einfach, sieht aber genial aus, wenn du sie kannst.

Du nimmst einfach ein Bein hoch und prellst den Ball von einer Hand zur anderen. Der Ball titscht also genau unter dem Bein auf. Gar nicht so leicht, wenn man dabei auch noch das Gleichgewicht halten muss. Probiere es zuerst mit dem Bein, auf dem du am sichersten stehst. Später kannst du das Standbein dann ja wechseln.



## Prellball im Laufen

Wenn du den Ball schon im Stehen gut prellen kannst, dann geht das bestimmt auch im Laufen.

Du prellst den Ball immer so weit vor dich hin, dass er dich beim Laufen nicht behindert. Wenn das klappt, kannst du auch schneller laufen, sogar rennen und dabei die Hand wechseln.



## Prellball im Sitzen

Setzt dich mit gegrätschten Beinen hin. Der Ball wird von einer Hand in die andere geprellt und titscht jedes Mal zwischen den Beinen auf. Da musst du schon auf Zack sein, denn der Ball geht nicht nur einfach rauf und runter sondern fliegt in einer Kurve auf die Hand zu. Und dabei wird er ganz schön schnell.



## Prellball mit Bücken

Auf der Stelle stehen und den Ball auf und ab prellen, das ist schnell gelernt. Wenn du dich dabei aber bewegst, wird die Sache erst richtig spannend.

Versuch dich beim Prellen langsam zu bücken. Dadurch wird der Weg für den Ball immer kürzer, also prellst du ihn auch mit immer weniger Schwung. In der Hocke angekommen richtest du dich langsam wieder auf. Jetzt wird der Weg für den Ball immer länger, und darum prellst du ihn mit immer mehr Schwung. Übrigens, zur Abwechslung kannst du ja auch mal die andere Hand nehmen.



## Ball über den Rücken werfen

Wer diesen Balltrick kann, wird bestimmt überall bewundert. Da gibt es nur eins: Üben, üben, üben...

Den Ball hältst du mit beiden Händen hinter dem Rücken fest. Dann beugst du dich etwas vor und wirfst den Ball ganz locker über den Kopf nach vorne. Die Kunst besteht jetzt darin, den Ball zu fangen, bevor er auftischt. Und wenn du Lust hast, kannst du es auch mal nur mit einer Hand auf dem Rücken probieren, und den Ball mit der anderen Hand fangen.



## Prellball mit Schraube

Den Ball titschst du einmal kräftig neben dir auf den Boden. Er soll so hochspringen, dass du dich auf der Stelle drehen und den Ball wieder fangen kannst.



## Prellball an der Wand

Was hat Sport mit Wissenschaft zu tun? Eigentlich eine Menge: Warum zum Beispiel titscht der Ball zurück, wenn man ihn gegen die Wand wirft?

Stell dich anfangs nah genug an die Wand, so etwa einen halben bis einen Meter entfernt. Sonst fliegt dir der Ball nämlich nicht in die Hand, sondern um die Ohren. Bleib einfach ganz locker, und beobachte, ohne groß nachzudenken den Ball.



## Prellball mit Drehung

Bei diesem Prellball-Spiel hier mache ich die Drehung am liebsten rechts herum. Vielleicht ist das bei dir ja anders, und du gehst lieber links herum. Prell den Ball mit der rechten Hand und dreh dich links herum. Prell den Ball mit der linken Hand und dreh dich rechts herum.

