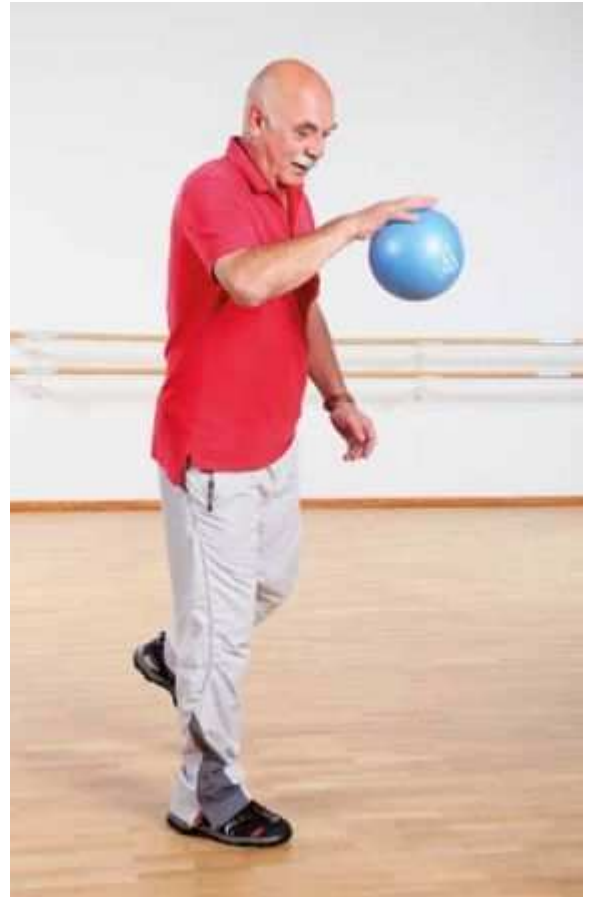


Bewegung zur Unterstützung der Konzentrationsfähigkeit

Prellen eines Balles

Einen Ball mit einer Hand auf den Boden prellen, ihn dabei gut unter Kontrolle behalten. Wird dies von den Teilnehmern beherrscht, kann die Schwierigkeit erhöht werden:

- einen Ball prellen und dabei gehen
- Prellen mit beiden Händen und zwei (unterschiedlichen) Bällen
- Werfen eines Gegenstandes und mit der anderen Hand Prellen eines Balles
- Durchlaufen eines Parcours und gleichzeitiges Prellen eines Balles



Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes