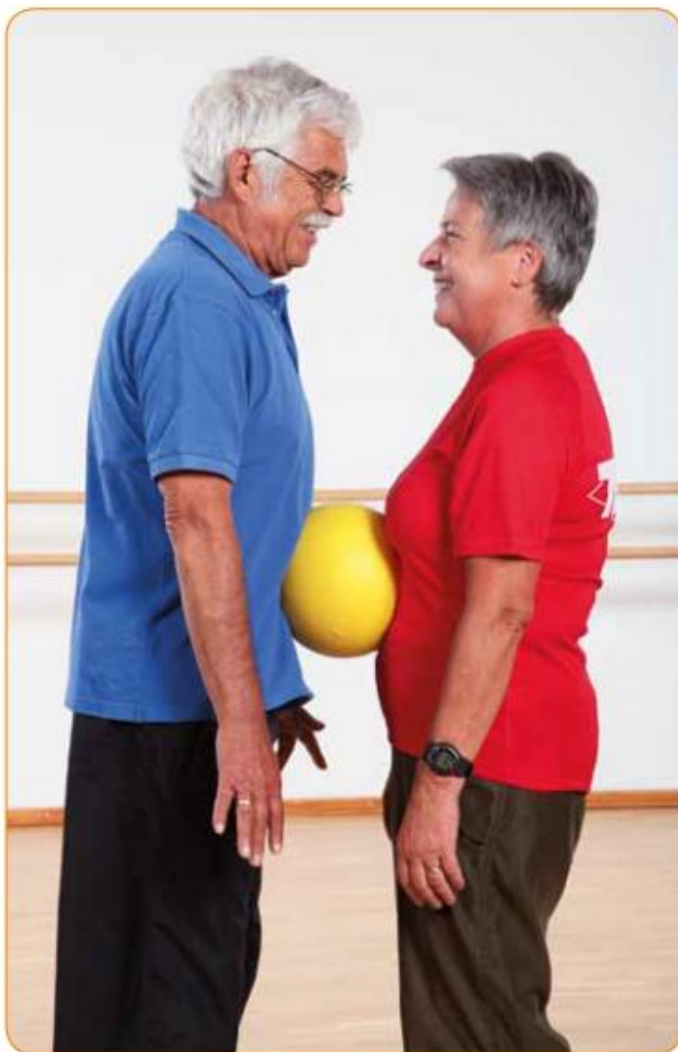


Ball-Ballon-Kontakt

Jeweils zwei Teilnehmer klemmen einen Luftballon oder auch einen mittelgroßen Ball zwischen sich ein (Köpfe, Bäuche, Hüften oder Gesäße) und sollen nun ohne Ballverlust durch den Raum gehen.

Im weiteren Verlauf lassen sich dann allmählich Zusatzaufgaben (z. B. Prellen) und Hindernisse einbauen oder sogar ein dritter und vierter Partner hinzunehmen.



Übung 3: 2 Personen klemmen Ball zwischen ihre Bäuche

Weitere Varianten:

- Ball zwischen die Rücken klemmen, leicht in die Knie gehen und wieder hochkommen.
- Ball zwischen beide Körper klemmen, ein Partner muss 1-mal um den anderen herumlaufen, der andere muss sich dabei mitdrehen.
- Dreibein: zwei Teilnehmer stehen nebeneinander, die beiden „mittleren“ Beine in der Mitte werden mit einer Wäscheklammer zu einem einzigen Bein zusammen geklammert.

Mit diesem gemeinsamen Bein einen Ball über eine vorgegebene Distanz vor sich her kicken.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes