

Auch zu Hause oder im Garten/auf dem Balkon kannst du dich fit halten.
Wir zeigen dir mit Tipps, Übungen und Spielideen wie es geht.

Fit zu Hause

mit der Sportjugend Bochum

Heute: Fang den Ball



Du brauchst dafür:

Einen Becher oder eine Tasse

Einen Tischtennisball oder einen Ball aus
zusammen geknülltem Papier

So geht´s:

- Lege den Ball in den Becher.
- Werfe den Ball hoch und versuche ihn wieder aufzufangen.

Ist das zu leicht? Dann versuche es einmal so:

- Werfe den Ball hoch, gehe in die Hocke, stehe wieder auf und fange dann den Ball.
- Werfe den Ball hoch, lasse ihn einmal aufticken und fange den Ball wieder.
- Werfe den Ball hoch, drehe dich einmal um dich selbst und fange den Ball wieder.

Welche Bewegungen kannst du noch machen bevor du den Ball wieder einfängst?