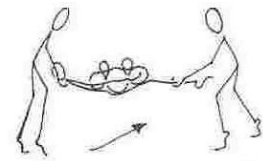


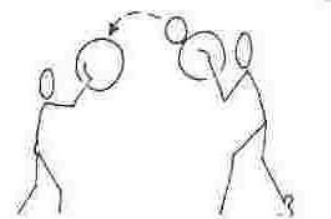
Balltransportstaffel

3er bis 6er Gruppen: Je einer der Gruppe soll 3-5 verschiedene Bälle ins Ziel tragen und dabei von den Mitspielern selbst getragen werden. Die Staffel ist dann beendet, wenn jeder der Gruppe die Bälle 1x getragen hat. Fällt ein Ball zu Boden, muss die gesamte Gruppe zurück zum Start.



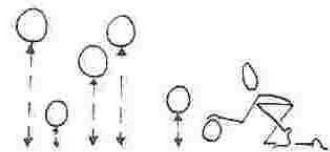
Ball gegen Ball

4er Gruppen, jeder mit einem Medizinball und pro Gruppe ein Gymnastikball (o.ä.):
Der Gymnastikball soll mit den Medizinbällen durch Schlagen und stoßen möglichst lange innerhalb der Gruppe in der Luft gehalten werden.
Welche Gruppe schafft die meisten Zuspiele? Oder: Welche Gruppe macht in 1 Minute die wenigsten Fehler?
Anstatt der Medizinbälle Faustbälle und Tennisball, Softball,...



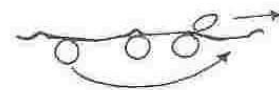
Kein Ball stirbt

Jeder Spieler hat einen Ball und prellt diesen am Ort, Auf „Los“ verlassen alle ihren Ball und stehen außerhalb des Spielfeldes. Sobald ein Ball (in der Nähe) nicht mehr hochspringt, läuft einer hin, prellt den Ball und läuft wieder aus dem Feld.



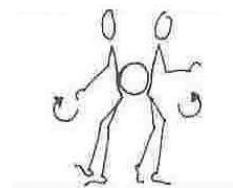
Förderband

A legt sich auf 2 bis 3 hintereinander liegende Bälle (Medizinbälle) und rollt darauf vw. Ein oder 2 weitere Spieler (B und C) tragen rasch die hinten frei werdenden Bälle nach vorn, damit A weiterbefördert werden kann.



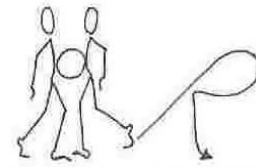
Kontakte

2 Spieler stehen Rücken an Rücken. Ein Ball (Medizinball) wird zwischen den beiden in Hüfthöhe eingeklemmt. Beide drehen sich um die eigene Achse, der eine nach li und der andere nach re. Der Ball darf dabei nicht zu Boden fallen.
Dito, mit verschiedenen Bällen (bis Tennisball)
Dito, mit Fortbewegung und Lageveränderung



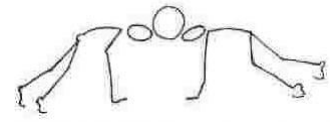
Kontakte mit Figuren

A und B klemmen einen Ball zwischen ihre Bäuche (oder Rücken): Nach Vorgabe des Trainers werden mit dem eingeklemmten Ball Figuren, Zahlen oder Buchstaben in den Raum gezeichnet, ohne dass der Ball dabei herunter fällt.



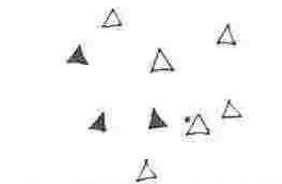
Kopfballtransport

Zu zweit gegenüber in Liegestützstellung und einen Ball zwischen den Köpfen einklemmen. Welches Paar kann so eine bestimmte Strecke zurücklegen, ohne den Ball zu verlieren. Auch mit leichten Hindernissen (um ein Hüttchen herum,...)



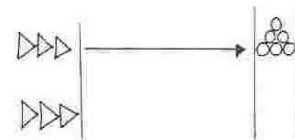
Ball gibt Schutz

1-3 Fänger ohne Ball versuchen die übrigen Spieler zu fangen. Diese haben jedoch 1-3 Bälle zur Verfügung, die sie sich zupassen können. Wer einen Ball besitzt, kann nicht gefangen werden.



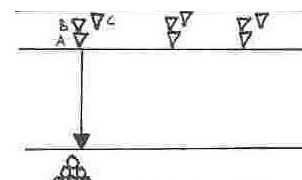
Ball – Staffel

Pro Gruppe 6-8 Spieler, jeder mit einem Ball (Medizinball): A läuft zur anderen Seite, legt seinen Ball ab und läuft zurück. Dann laufen A und B gemeinsam, B legt seinen Ball ab und beide laufen zurück. Dann A, B und C usw. Es wird immer ein Spieler angehängt. Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle hinter der Linie? Konditionsstärkste Spieler zu Beginn laufen lassen!



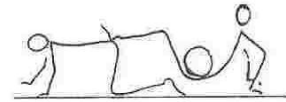
Medizinball – Staffel

Aufgabe gleich wie bei Ball-Staffel, aber welche Gruppe hat zuerst aus allen Bällen eine Pyramide (die höchste) aufgetürmt? Die Pyramide muss 3 sec lang frei stehen können. Je nach Abmachung darf die Wand als Stütze miteinbezogen werden.



Medizinballtransport

2er oder 3er Gruppen: Jede Gruppe soll versuchen, einen Ball (Medizinball) durch die Halle (übers Feld) zu transportieren. Dabei dürfen während des Transportes weder die Hände den Ball noch die Fußsohlen des Ballträgers den Boden berühren. Der Ball muss zusammen mit den Trägern am Zielankommen. Bewertung: auf Zeit oder Originalität



Ball – Lauf

A im Liegestütz rücklings. B legt erst einen Ball unter den linken Fuß von A, dann den zweiten unter den rechten Fuß. Nun hebt A seinen linken Fuß und B legt den Ball etwas weiter vorne hin. A stützt sich wieder auf den Ball, hebt seinen rechten Fuß, B legt den Ball etwas weiter nach vorne unter den rechten Fuß von A usw. Welchem Paar gelingt dies über eine gewisse Strecke?

