

Bälle werfen und fangen

Material:

Zwei Bälle

Organisation/Ablauf:

Stelle dich mit etwa schulterbreit aufgesetzten Füßen hin. In jeder Hand halte einen Ball. Versuche, die Bälle möglichst gerade nach oben zu werfen und wieder aufzufangen (Bild 1). Wirf die Bälle in unterschiedliche Höhen.

