



#### PARTNERÜBUNG

## DOPPELPASS ÜBER BANDE

#### DU BRAUCHST

Einen Ball

#### UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du mit einer Freundin/einem Freund. Stellt Euch nebeneinander im Abstand von einem Meter vor eine Wand. Geht nun jeweils drei Schritte auseinander. Versuche nun, den Ball so gegen die Wand zu werfen, dass dieser bei Deiner Freundin/Deinem Freund ankommt. Schafft Ihr es, den Ball zehn mal hin und her zu werfen?

#### VARIATIONEN

Ist die Übung zu einfach? Dann geht gerne weiter auseinander und wiederholt die Übung. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welches Team schafft innerhalb von zwei Minuten die meisten Doppelpässe?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



### PARTNERÜBUNG

## MAGDEBURG-CHALLENGE

### DU BRAUCHST

Zwei Bälle und einen weiteren Gegenstand, den Du gemeinsam mit einer Freundin/einem Freund halten kannst.

### UND SO GEHT ES

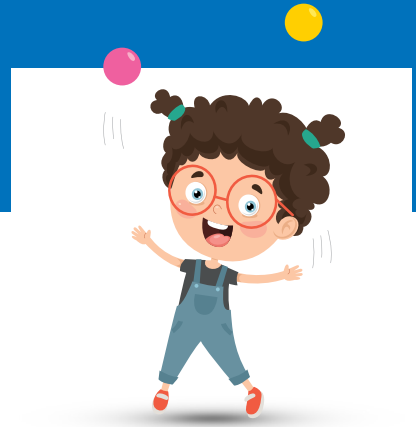
Diese Übung machst Du mit einer Freundin/einem Freund. Ihr nehmt beide einen Ball an den Fuß. Zwischen Euch haltet Ihr einen weiteren Gegenstand, den Ihr zusammen festhalten müsst. Versucht nun, gemeinsam eine Strecke zu dribbeln, ohne dabei den Gegenstand zwischen Euch loslassen zu müssen.

### VARIATIONEN

Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welches Team schafft dribbelnd die längste Strecke, ohne den getragenen Gegenstand loslassen zu müssen?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## JONGLAGE-MEISTER\*IN

### DU BRAUCHST

Zwei Bälle oder zwei andere Gegenstände, die zum Werfen und Fangen geeignet sind, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

### UND SO GEHT ES

Wirf mit der linken Hand den von Dir ausgesuchten Gegenstand oder Ball in einem kontinuierlichen Rhythmus in die Luft. Nach jedem fünften Wurf wirfst Du mit der rechten Hand den zweiten Gegenstand oder Ball ebenfalls in die Luft. Achte darauf, dass der zweite Gegenstand etwa doppelt so hoch wie der erste geworfen wird. Fange beide Gegenstände und wiederhole die Übung wieder von vorne.

### VARIATIONEN

Geschafft? Dann nutze jeweils die andere Hand. Versuche auch, ein Pyramidenspiel daraus zu machen. Nach fünf Würfen mit der einen Hand, wirfst Du gleichzeitig den zweiten Ball in die Höhe. Beim nächsten Mal nach dem vierten Wurf, dann nach dem dritten und dem zweiten.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS