

Zehnerprobe

Anzahl der Spielenden: zwei - geht aber auch alleine

Spielausrüstung: Ball + Wand

Spielbeschreibung: Ein Ball wird auf unterschiedliche Art gegen eine Wand gespielt und muss dann gefangen werden bzw. regelgerecht fortlaufend weitergespielt werden.

Fehler: Ball fällt hin/wird nicht aufgefangen/wird nicht entsprechend der Reihenfolge und Aufgabe gespielt.

Übt zunächst die unterschiedlichen Aufgaben mehrmals!

10 x mit der Handfläche gegen die Wand spielen. (Finger nach Oben)

9 x mit der rechten Faust,

8 x mit der linken Faust,

7 x mit beiden Fäusten gleichzeitig,

6 x mit gefalteten Händen (wie evangelisches Beten)

5 x mit dem rechten Knie

4 x mit dem linken Knie

3 x mit dem rechten Arm unterm rechten Bein durch,

2 x mit dem linken Arm unterm linken Bein durch,

1 x Rücken zur Wand, über Kopf rückwärts abwerfen, umdrehen und

vorwärts fangen

Nach einem Fehler ist der Nächste an der Reihe, wenn dieser einen Fehler macht, beginnt der Erste wieder an der Stelle an der ihm der Fehler unterlief.

Ist der gesamte Verlauf von „10 x“ bis „1x“ durchgespielt, wird bei „9x“ begonnen und erneut bis „1x“ durchgespielt, im dritten Durchgang beginnt man bei „8x“, dann bei „7x“ usw....

Ziel ist: Als Erster die 10 Durchgänge absolviert zu haben.

Wenn Ihr keinen Partner habt, dann übt allein und betrachtet es als Euer Balltraining!

Viel Spaß und viel Erfolg 😊