

# Zehnerprobe

**Anzahl der Spielenden:** zwei - geht aber auch alleine

**Spielausrüstung:** Ball + Partner\*in oder Wand

**Spielbeschreibung:** Ein Ball wird auf unterschiedliche Art gegen eine Wand gespielt (beziehungsweise zwischen Partnern hin und her gespielt) und bestenfalls wieder gefangen. Jede Übung sollte 10x durchgeführt werden.

1. mit der Handfläche gegen die Wand spielen. (Finger nach Oben)
2. mit der rechten Faust,
3. mit der linken Faust,
4. mit beiden Fäusten gleichzeitig,
5. mit gefalteten Händen
6. mit dem rechten Knie
7. mit dem linken Knie
8. mit dem rechten Arm unter dem rechten Bein durch,
9. mit dem linken Arm unter dem linken Bein durch,
10. mit dem Rücken zur Wand abwerfen, umdrehen und vorwärts fangen