

Bewegungsraum für Zuhause

Spaß mit dem Ball

Du brauchst:

- 1 x Tennisball oder einen kleinen anderen Ball
- Platz (drinnen oder draußen)



Übungen:

Freunde dich mit dem Ball an...

1. Rolle den Ball unter deinem Fuß vor und zurück /mit beiden Füßen wenn du kannst
2. Rolle den Ball zwischen deinen Händen



3. Halte den Ball mit den Knien fest und Hüpf 5 x in die Luft



Werde Fit mit dem Ball ...

1. Werfe den Ball in die Luft und fange ihn wieder
2. Rolle den Ball mit deinen Händen um die Füße



3. Bewege den Ball mit deinem Fuß vorsichtig durch die Wohnung
ACHTUNG: Du darfst nirgends gegenstoßen!!!

Entspanne dich mit dem Ball...

Rolle den Ball langsam über deinen ganzen Körper!!!



Viel Spaß beim bewegen