



SportPraxis

Fitness-Spiele (aus: *SportPraxis* 3/2006, S.11)

Geht / Lauft gemeinsam vor die Tür und ruft beim Hereinkommen laut „HALLO“.

Lauft gemeinsam eine Runde durch die Halle und erzählt euch, was ihr letzte Woche erlebt habt.

Geht gemeinsam eine Runde durch die Halle und besprecht die Spielregeln (siehe Rückseite).

Geht gemeinsam eine Runde durch die Halle und besprecht die Spielregeln (siehe Rückseite).

Stellt euch nebeneinander in ca. 3m Abstand vor eine Wand. Werft den Ball so gegen die Wand, dass die/der Partner/in ihn fangen kann. 10 x hin und zurück.

Geht gemeinsam eine Runde durch die Halle und besprecht die Spielregeln (siehe Rückseite).

Kreisaufstellung: Stellt euch Schulter an Schulter, Rücken nach innen (Außenstirnkreis). Gebt einen Ball 10x herum.

Spielt euch den Indiacca 20x ohne Unterbrechung zu. Abstand zueinander ca. 4m.

SportPraxis

Fitness-Spiele (aus: *SportPraxis* 3/2006, S.11)

Jede/r wirft den Ball 10x gegen die Wand und klatscht vor dem Fangen so oft wie möglich in die Hände.

Lauft gemeinsam mit einem Ball durch die Halle und werft euch abwechselnd den Korbball bei Blickkontakt zu. Der Abstand zueinander beträgt maximal 2-3m.

Fasst euch an den Händen und macht gemeinsam 10 Kniebeugen.

Bildet einen Kreis oder ein Rechteck um eine/n Mitspieler/in. Dieser wird vom Kreis immer wieder angespielt, während diese/r wiederum seine Mitspieler abwechselnd anspielt.

Kreisaufstellung: Einen Ball unter das angehobene Knie zum/r Partner/in weiter geben. 5 Runden.

Lauft von Korb zu Korb und erzielt als Gruppe 10 Körbe.

Geht eine Runde durch die Halle. Während des Gehens den Ball über den Kopf führen.

Werft den Ball aus ca. 3m Abstand auf den Korb. Insgesamt braucht ihr 5 Treffer.