

Manege frei für die Jongleure

Für dieses Spiel benötigst du Bälle. Am geeignetsten sind Tennisbälle. Außerdem ein Raum, indem du Platz hast dich zu bewegen.



Stell dich zu einer Seite in den Raum. Dabei solltest du so viele Bälle wie möglich in den Händen halten. Mit den Bällen sollst du von einer Seite des Raumes auf die andere Seite gehen und die Bälle dabei halten. Super! Du hast es geschafft. In der nächsten Runde trag so viele Bälle wie möglich mit einer Hand. Wenn du magst, kannst du bei dieser Übung mit den Bällen Rückwärtslaufen. Natürlich kannst du auch versuchen ein Ball zwischen die Knie oder Oberschenkel zu klemmen und dann wieder von der einen zu der anderen Seite des Raumes gehen.

Variierbar ist das Spiel, indem man verschiedenen Größen und mit unterschiedlichen Härtegraden von Bällen einsetzen kann. Außerdem kann man anstatt zu gehen, laufen, springen oder auf einem Bein springen. Fällt dir noch was ein?

<https://www.psychomotorikundspiele.de/uebungen-mit-baellen.html/>