

## Trainingseinheit 5

---

**Zeitraum:** KW25

**Verkündung der Übungen:** 15.06.

**Verkündung der Übungen, die bepunktet werden:** 19.06.

**Einreichung der Ergebnisse bis:** 22.06.

### *Übung 1:*

**Aufgabe:** Falte ein großes Handtuch einmal zusammen und rolle es dann zusammen. Stell dich mit einem Fuß darauf, sodass dein anderer Fuß frei ist. Stell dir vor du könntest mit diesem Fuß schreiben. Versuche mit dem freien Fuß in der Luft folgende Zahlen nacheinander zu schreiben: 1,2,3,4,5,6,7,8,9. Halte dabei dein Gleichgewicht.

**Ziel:** Halte möglichst lange das Gleichgewicht.

**Variation 1:** Fuß wechseln

**Variation 2:** Probiere es mit Buchstaben des Alphabets!

### *Übung 2:*

**Aufgabe:** Stell dich wieder mit einem Fuß auf das Handtuch. Versuche mit deinen Armen einen Luftballon hochzuhalten.

**Ziel:** Versuche den Luftballon möglichst oft hochzuhalten. Du darfst das Handtuch nicht verlassen

**Variation:** Fuß wechseln

### *Übung 3:*

**Aufgabe:** Stell dich wieder mit einem Fuß auf das Handtuch. Nimm einen Handball oder einen kleineren Ball (Tennisball, Dopsball, etc.) dazu. Wirf diesen mit deiner rechten Hand hoch und versuche ihn mit der linken Hand wieder zu fangen.

**Ziel:** Versuche den Ball möglichst oft zu werfen, ohne dass er runterfällt oder dass du das Gleichgewicht verlierst.

**Variation:** Fuß wechseln.



*Übung 4:*

**Aufgabe:** Suche dir eine Wand, leg dein zusammengerolltes Handtuch ca. 1,50m davor ab und stell dich wieder mit einem Fuß auf das Handtuch. Wirf den Ball nun mit deiner starken Hand gegen die Wand und fange ihn wieder.

**Ziel:** Spiele möglichst viele Pässe ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.

**Variation 1:** Fuß wechseln

**Variation 2:** mit der schwachen Hand passen

*Übung 5:*

**Aufgabe:** Ball köpfend in der Luft halten

**Ziel:** Versuche deinen Ball so oft wie möglich nach oben zu köpfen, ohne dass er den Boden berührt oder du ihn mit einem anderen Körperteil als dem Kopf berühren musst.

*Übung 6:*

**Aufgabe:** Übung 6 kennt ihr schon aus der letzten Woche. Hier möchten wir euch weitere Varianten zeigen, mit denen ihr die Übung etwas schwieriger machen könnt. Die Variationen 1 & 2 habt ihr bereits letzte Woche ausprobiert.

Wirf deinen Ball mit der rechten Hand von hinten über die linke Schulter und fange ihn vor dem Körper mit beiden Händen wieder auf.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Wiederholungen ohne Ballverlust zu schaffen.

**Variation 3:** Wirf den Ball mit der linken Hand.

**Variation 4 & 5:** Fange den, mit der linken Hand geworfenen Ball erst mit der Nicht-, dann mit der Abwurfhand.

*Übung 7:*

**Aufgabe:** Wirf deinen Ball vor dem Bauch hoch und fange ihn hinter dem Rücken wieder mit deinen Händen auf.

**Ziel:** Versuche den Ball wieder zu fangen ohne dass er auf den Boden fällt.

*Übung 8:*

**Aufgabe:** Strecke deinem Arm mit dem Ball in der Hand nach hinten aus und spiele den Ball als Aufsetzpass durch deine Beine nach vorne. Fange ihn vorne wieder auf.

**Ziel:** Versuche den Ball wieder zu fangen. Der Ball darf nur einmal den Boden berühren.

**Variation:** Probiere es mit deiner schwachen Hand aus