



### **Folge 10: Ballfänger**

Grundidee: Auf verschiedene Arten den Ball beim Jonglieren fangen

#### **Step 1: Warm-Up**

- Variantenreiches Jonglieren als Warm-Up
- Möglichst viele Körperteile einbauen (Spann, Innenseite, Außenseite, Hacke, Schienbein, Oberschenkel, Schulter, Kopf...)
- Gewisse Reihenfolgen vorgeben (z.B. re. Fuß, re. Oberschenkel, re. Schulter, Kopf, li. Schulter, li. Oberschenkel, li. Fuß)

#### **Step 2: Ball mit dem Spann fangen**

- Starker Fuß
- Schwacher Fuß
- Vom einen Fuß auf den anderen werfen

#### **Step 3: Ball zwischen den Füßen fangen**

#### **Step 4: Ball zwischen den Knien fangen**

#### **Step 5: Ball mit dem Nacken fangen**

#### **Step 6: Verschiedene Fangarten kombinieren**

