



## Fang den Ball!

- **Ziel** Verbesserung der allg. Fußmotorik und des Reaktionsvermögens
- **Durchführung** Schnapp dir einen Freund und einen Ball und los geht's: Setzt euch in den Langsitz gegenüber. Nimm den Ball zwischen deine Fußsohlen, hebe ihn hoch und werfe ihn deinem Freund zu. Der soll ihn mit seinen Füßen fangen und wieder zurück werfen.
- **Steigerung & Variante** Werft und fangt den Ball jeder 10-mal!