



# Ballon in der Luft

## Material und Ablauf:

Es wird ein Handball, ein Ballon und eine grosse Matte benötigt.

Die grosse Matte wird auf den Boden gelegt. Der Spieler läuft auf der Matte umher, dabei hält er den Handball fest in einer Hand, der Ballon muss immer in der Luft gehalten werden und darf nur mit dem Handball berührt werden. Ziel ist es während einer Minute (je nach Alter kann es auch weniger oder mehr sein) den Ballon in der Luft zu halten, ohne dass man die grosse Matte verlässt.

## Es ist zu beachten, dass

- man stetig in Bewegung ist.
- man die Beine genügend hoch anhebt, nicht dass man stolpert.

## Optionen:

- man erhöht das Bewegungstempo
- man nimmt anstelle eines Ballons einen anderen Ball, z.B. Soft-Ball, Tennis-Ball, Handball, usw.
- zwei Spieler machen dieselbe Übung zur gleichen Zeit auf der Matte, nun müssen die Spieler sehen, dass sie sich nicht gegenseitig im Weg sind.
- Man kann auch 2 Ballone verwenden um die Übung zu erschweren.

