

Posten-Nr.

Ballkünstler

Postenaufbau:

Eine Mattenreihe bilden.

Material:

- 4 Weichmatten (klein)
- 2 Softbälle

Übung:



Stell dich am Anfang der Mattenreihe auf und wirf einen Softball hoch in die Luft. Anschliessend machst du eine Vorwärtsrolle und versuchst den Ball im Stand direkt aus der Luft zu fangen.

Variante: Rolle rückwärts; zwei Rollen etc.