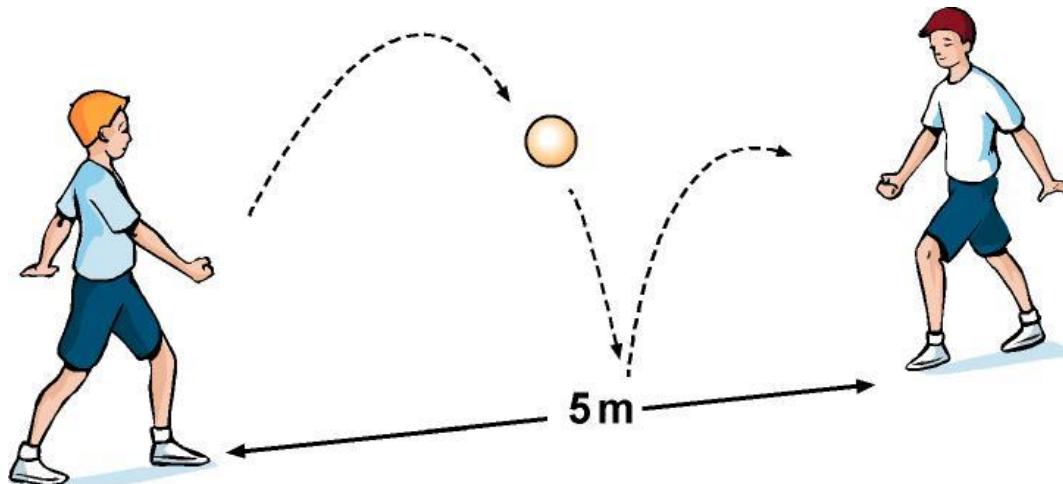


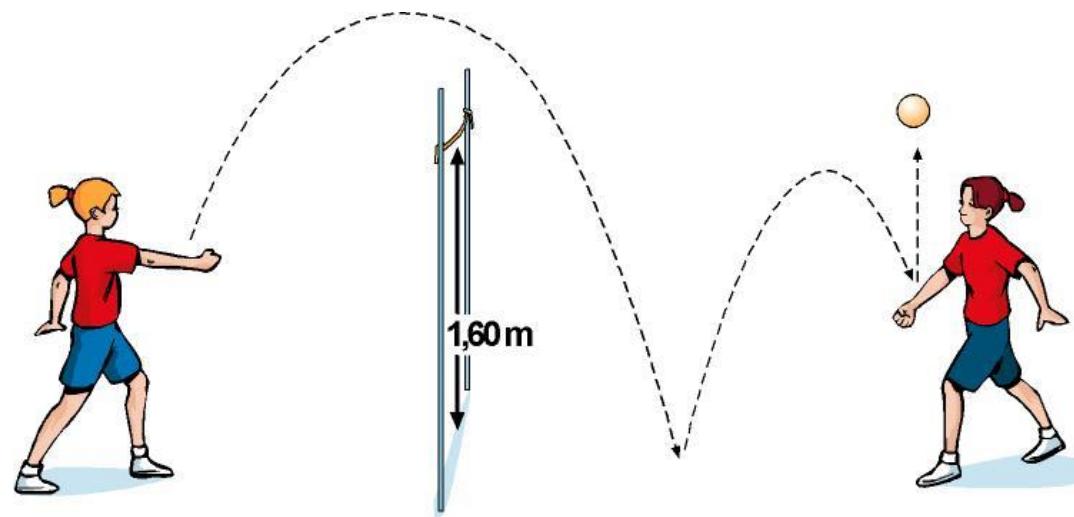
Faustball

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und spielen sich mit dem Unterarm einen Faustball (alternativ Volleyball oder gut springenden Softball) durch indirektes Zuspiel zu. Dabei spielt Spieler A den Ball von unten mit der Innenseite des Unterarms (bei geschlossener Faust). Nachdem der Ball einmal den Boden berührt hat, spielt Spieler B den Ball in gleicher Weise zurück. A fängt den Ball auf, das Zuspiel startet erneut. Jeder beginnt das Zuspiel 5mal.



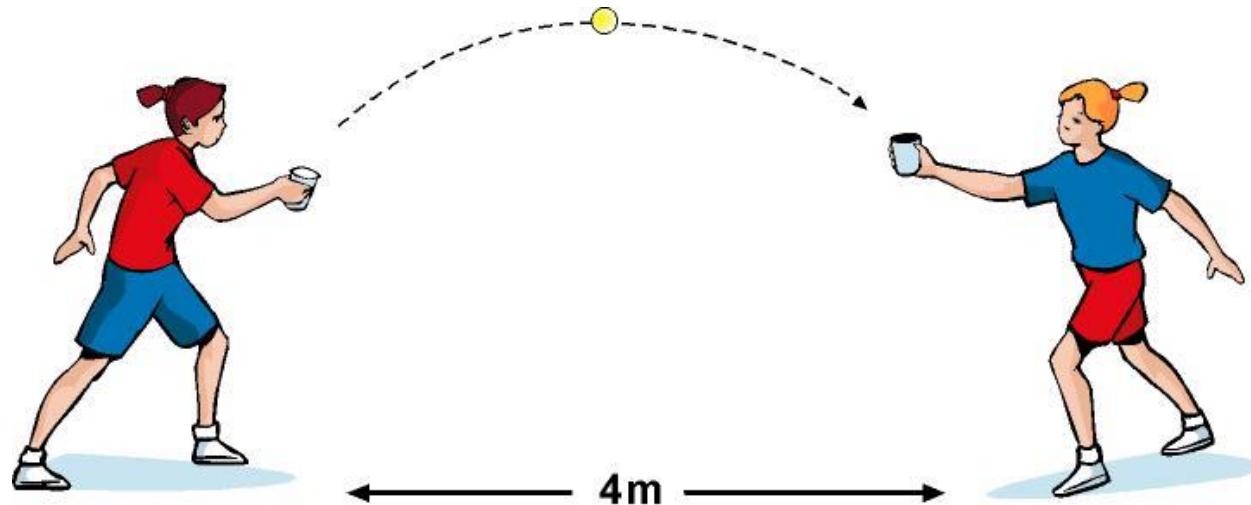
Faustball

Zwei Spieler spielen sich mit dem Unterarm einen Faustball (alternativ: Volleyball oder gut springenden Softball) über eine Schnur mit anschließender Bodenberührung zu. Nach der Bodenberührung schlägt der Partner den Ball von unten mit dem Unterarm nach oben und fängt ihn über seinem Kopf. Dieses Zuspiel erfolgt durch Spieler A und B im Wechsel (jeder 5mal).



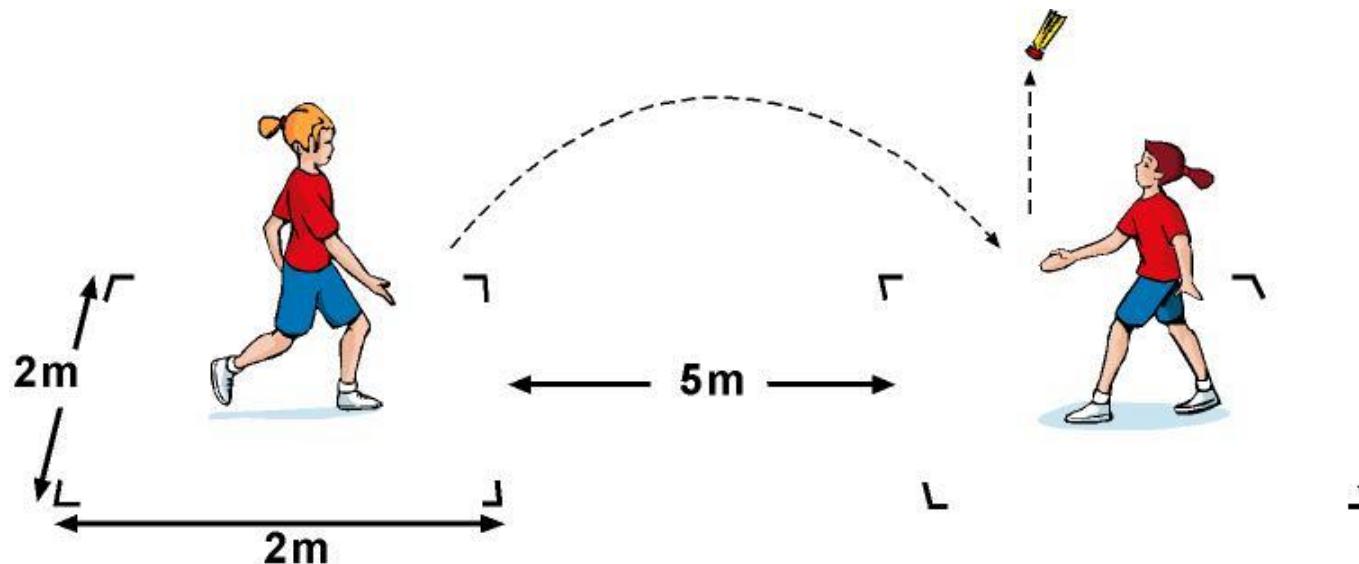
Freizeitspiele

Zwei Spieler spielen sich einen Tennisball mit Joghurtbechern (500 ml) zu. Der Ball darf den Boden berühren, muss es aber nicht.



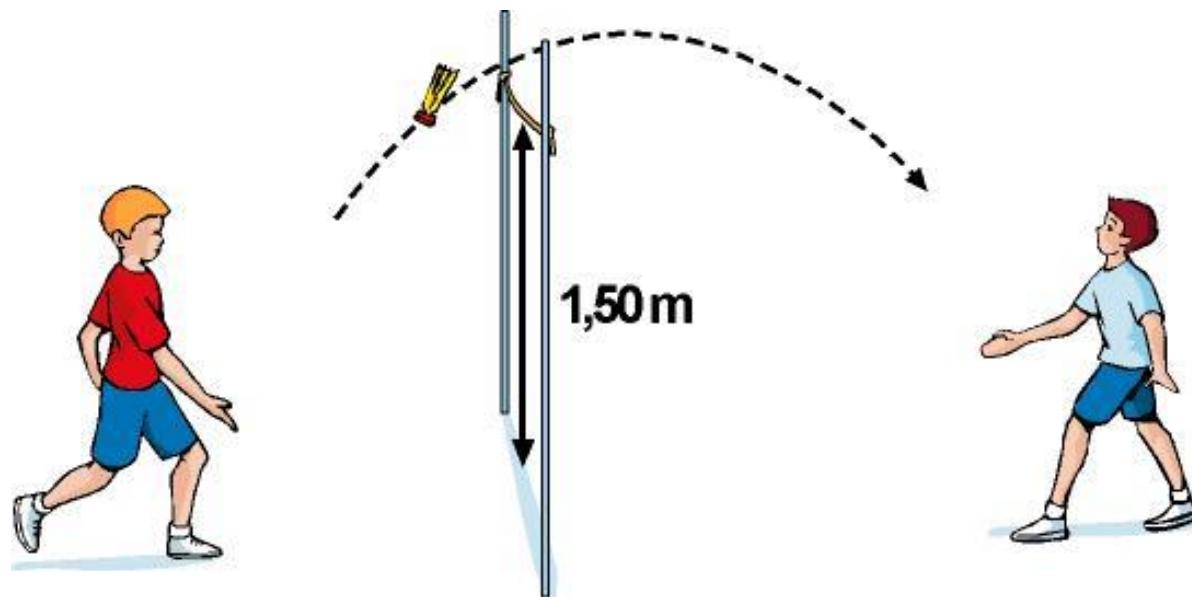
Indiaca

Zwei Spieler stehen sich in einem jeweils vorbestimmten Feld gegenüber. Die Indiaca wird von Spieler A über diese Distanz zugespielt; Spieler B schlägt die Indiaca mit der flachen Hand von unten senkrecht hoch und lässt sie dann im Feld zu Boden fallen. Dieses Zuspiel erfolgt durch Spieler A und B im Wechsel (jeder 5mal). Der erste Schlag erfolgt von unten, unterhalb der Hüfte.



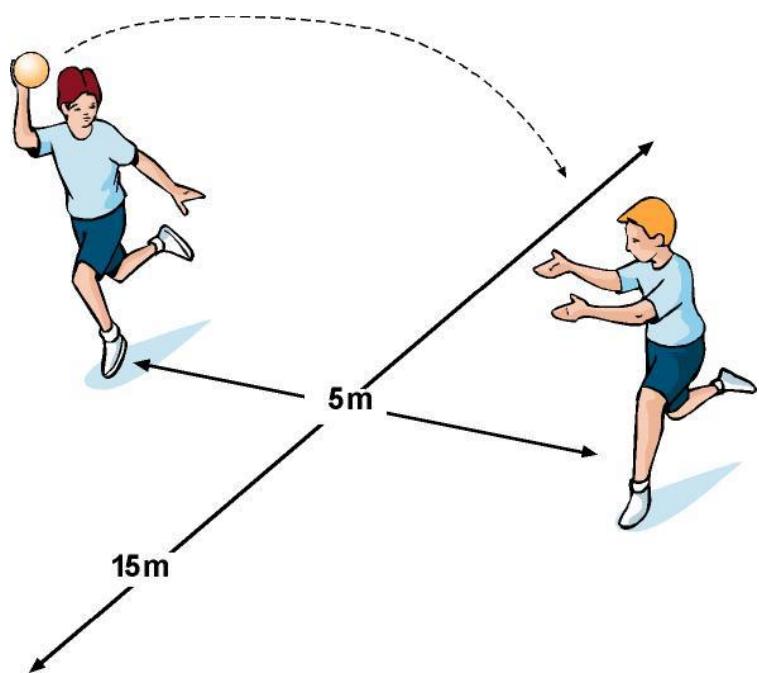
Indiaca

Zwei Spieler spielen sich eine Indiaca über ein Netz (alternativ: Schnur) 10mal hintereinander zu, ohne dass diese den Boden berührt.



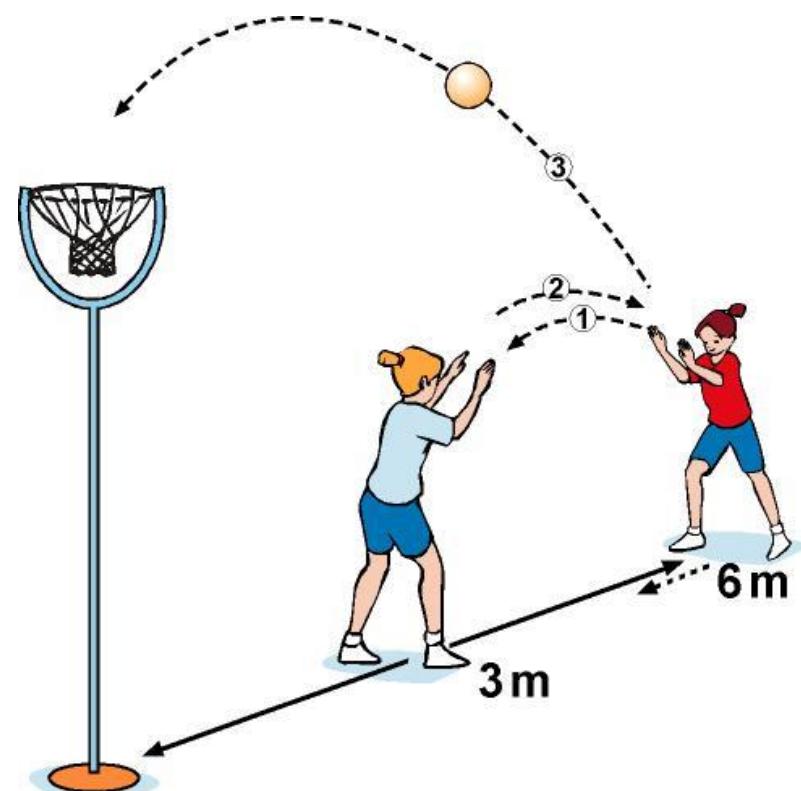
Korball

Zwei Spieler laufen nebeneinander her. Auf einer Strecke von ca. 15 m wird sich der Korball (alternativ: Handball) mind. 4 x per Schlagwurf zugespielt, ohne dass er den Boden berührt. Die Strecke wird 5mal absolviert, wobei der Spieler, der beginnt, wechselt. Geworfen wird jeweils mit der äußeren Hand.



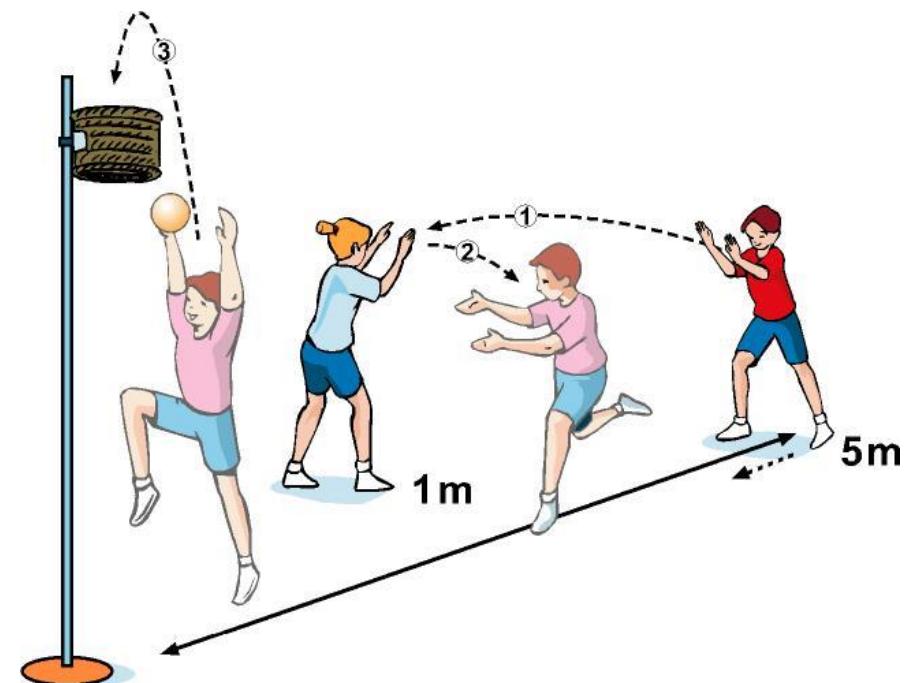
Korball

Spieler A steht mit Blickrichtung zum Korb. Spieler B steht mit Blickrichtung zu Spieler A. A wirft den Korball zu B, nähert sich 1 – 2 Schritte in Richtung Korb, erhält den Ball von B zurück und wirft auf den Korb. Jeder Spieler wirft 5mal auf den Korb. Davon muss jeweils 1 Treffer erzielt werden.



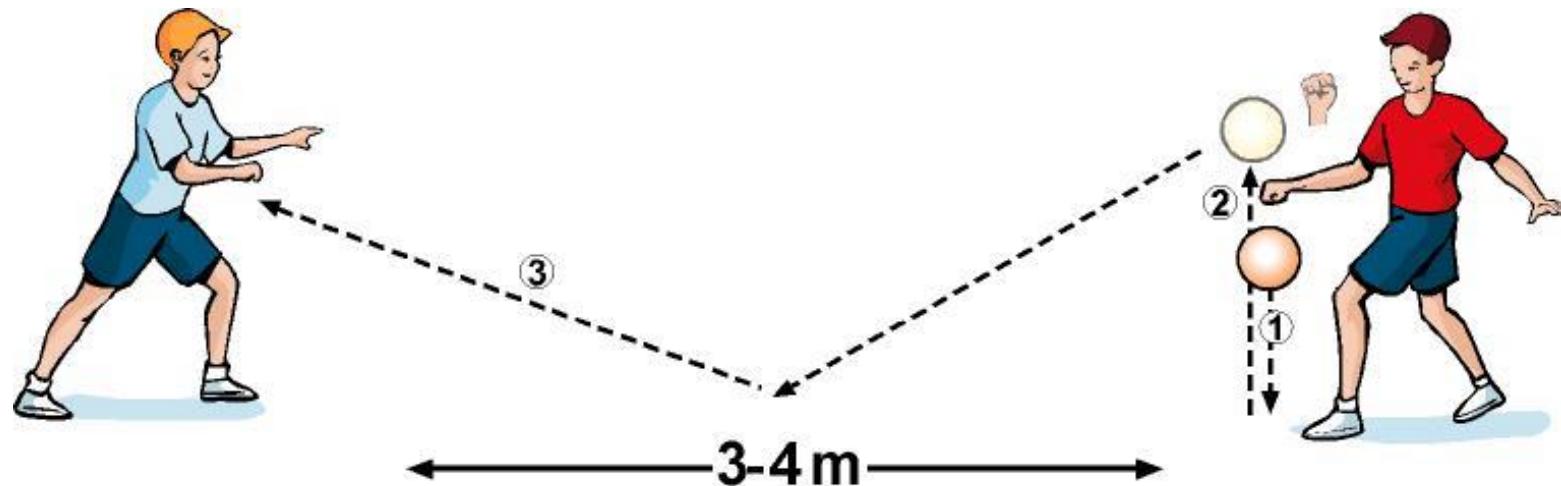
Korfball

Spieler A steht mit Blickrichtung zum Korb (alternativ: Basketballkorb). Spieler B steht seitlich von Spieler A mit Blickrichtung zu Spieler A. A wirft nun den Korfball (alternativ: Fußball) zu B, läuft in Richtung Korb, erhält den Ball von B zurück und wirft auf den Korb. Jeder Spieler wirft 5mal auf den Korb. Jeder muss einen Treffer erzielen. Wenn ein Basketballkorb benutzt wird, so darf der Ball das Brett am Korb nicht berühren.



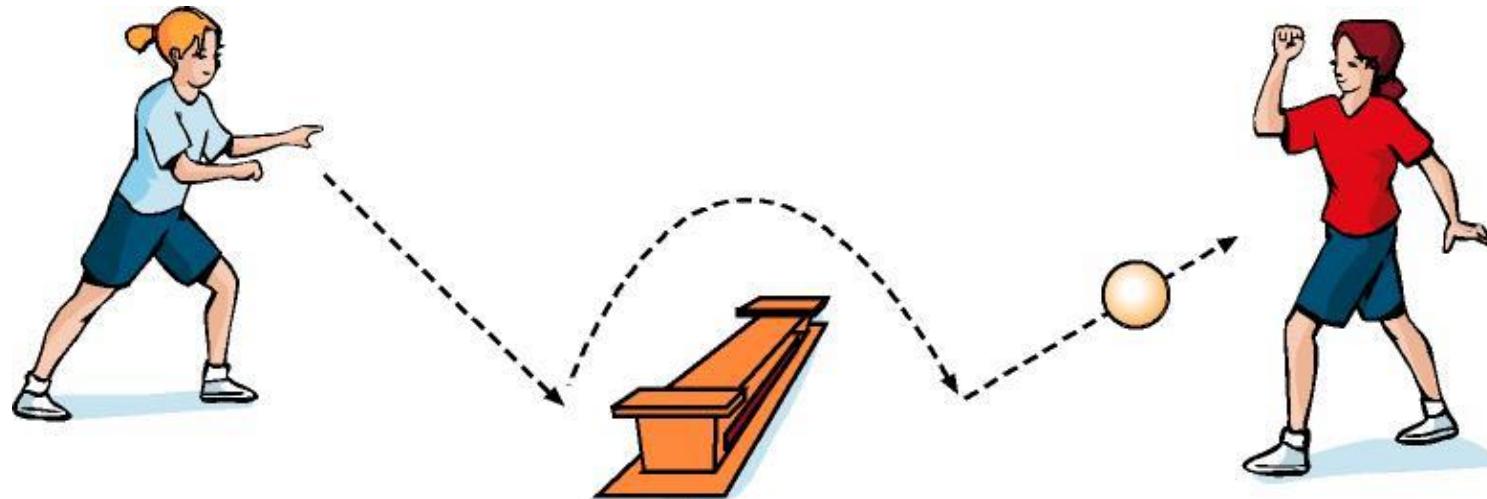
Prellball

Zwei Spieler prellen sich einen Prellball (alternativ: Volleyball oder gut springenden Softball) mit der geschlossenen Faust zu, wobei jeder Spieler zwei Schläge hintereinander hat. Der erste Schlag dient der kontrollierten Ballannahme (senkrechte Eigenvorlage), der zweite dem Zuspiel zum Mitspieler. Der Ball wird 10mal ohne Unterbrechung zugespielt.



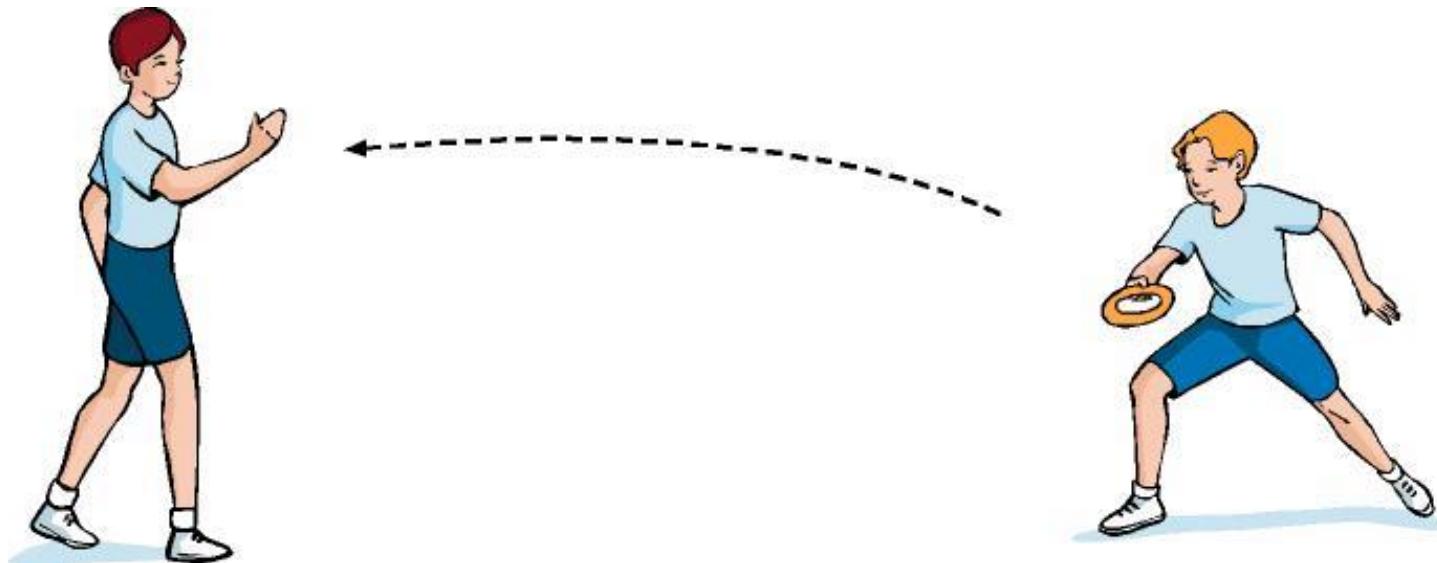
Prellball

Zwei Spieler prellen sich einen Prellball (alternativ: Volleyball oder gut springenden Softball) mit der geschlossenen Faust über eine umgedrehte Langbank (alternativ: Schnur in ca. 40 cm Höhe) zu, und zwar mit einmaliger Bodenberührung des Balles vor und hinter der Bank. Der Ball wird 6mal ohne Unterbrechung zugespielt.



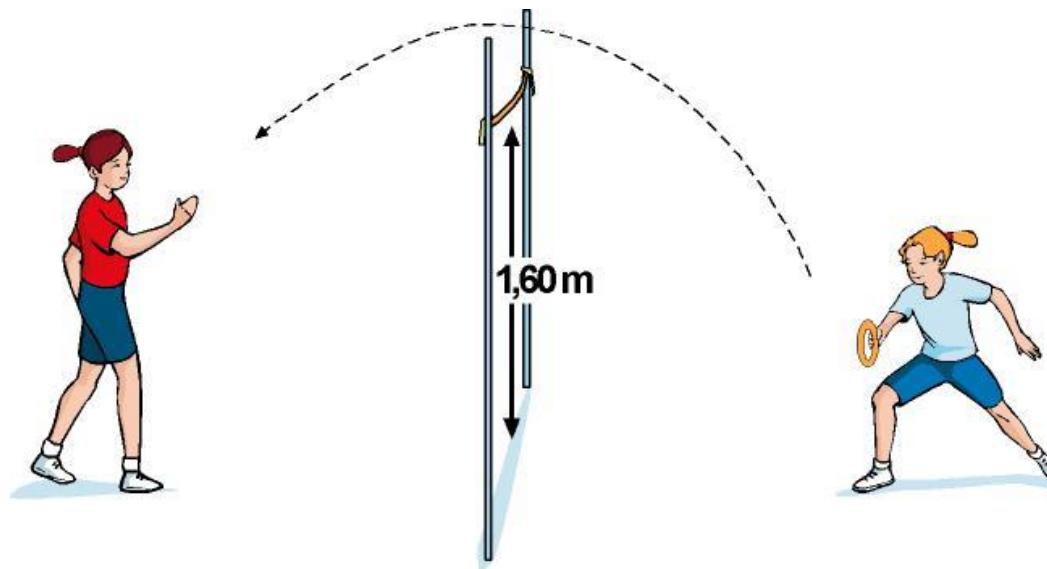
Ringtennis

Zwei Spieler werfen sich einen Ring zu, der mit einer Hand gefangen werden muss. Der Ring wird 10mal zugespielt, ohne dass er den Boden berührt.



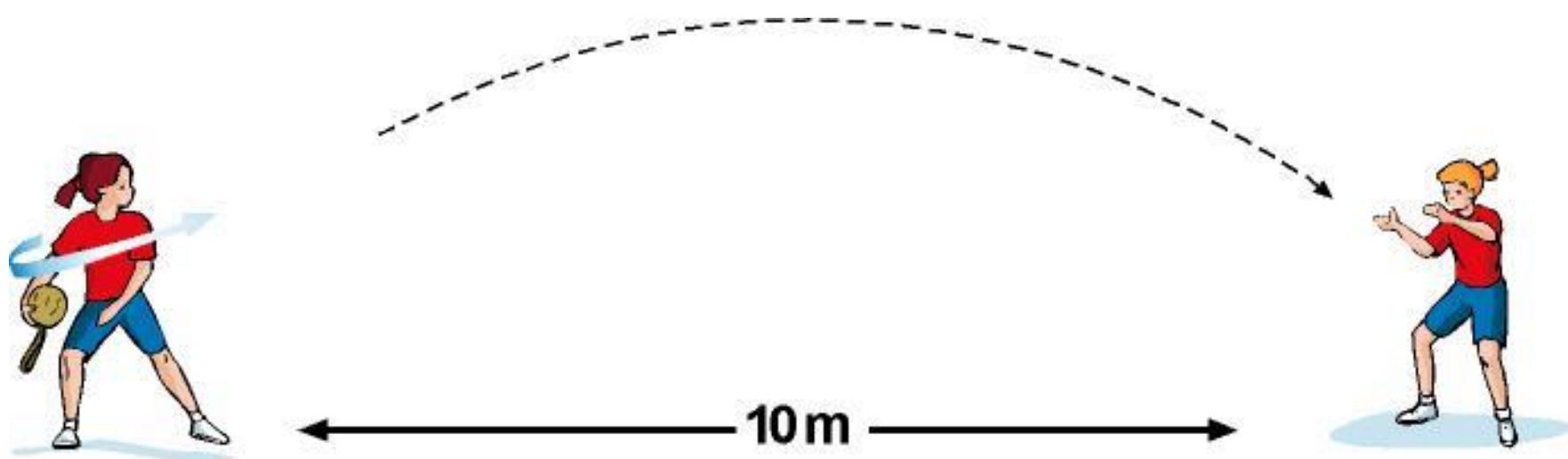
Ringtennis

Zwei Spieler werfen sich einen Ring über ein Netz (alternativ: Schnur) zu, der mit einer Hand gefangen werden muss. Der Ring wird mit der Hand abgespielt, mit der er gefangen wurde. Der Ring wird 10mal zugespielt, ohne dass er den Boden berührt.



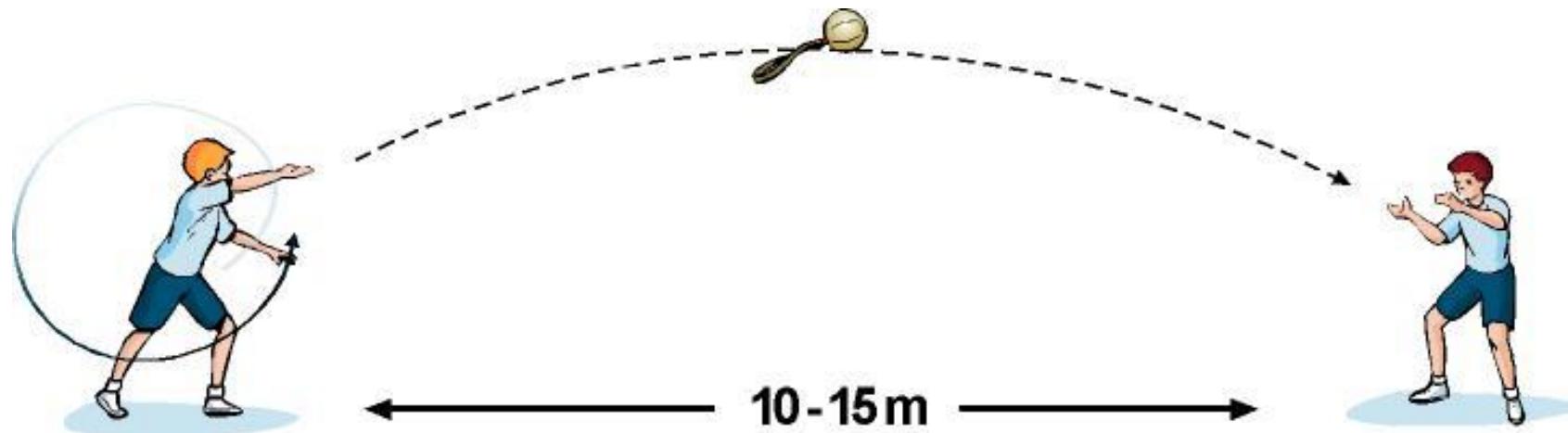
Schleuderball

Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Der Schleuderball wird geschockt und muss vom Partner gefangen werden. Das Rückspiel erfolgt in gleicher Weise. Der Schleuderball wird 10mal hin und her gespielt, ohne dass er den Boden berührt.



Schleuderball

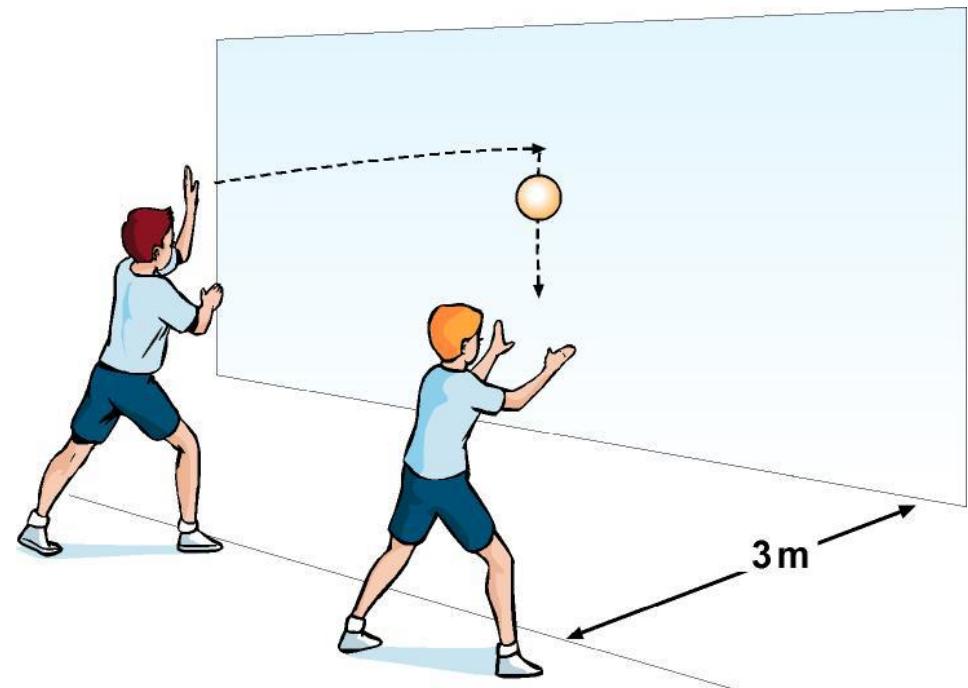
Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Der Schleuderball wird geschleudert und muss vom Partner gefangen werden. Das Rückspiel erfolgt in gleicher Weise. Der Schleuderball wird 10mal hin und her gespielt, ohne dass er den Boden berührt.



Völkerball

Zwei Spieler stehen nebeneinander vor einer Wand. Spieler A wirft den Völkerball (alternativ: Volleyball) per Schlagwurf mit der linken Hand an die Wand, B fängt den zurückspringenden Ball und wirft ihn erneut in gleicher Weise mit der rechten Hand an die Wand. Der Ball wird 10mal an die Wand gespielt, ohne dass er den Boden berührt.

Nach 5 Pässen werden die Positionen gewechselt.



Völkerball

Zwei Spieler stehen sich gegenüber. In der Mitte befindet sich eine Markierung (ca. 50 x 50 cm), die bei 10maligem Zuspiel mit einem Völkerball (alternativ: Volleyball) 2mal getroffen werden muss.

