

## Partnergalopp

**Organisation:** Zweiergruppen bilden  
**Material/Medien:** keine

**Inhalt:**

Die Partner „galoppieren“ mit verschiedenen Halteaufgaben durch die Halle:

- Handfassung
- Schulterfassung
- Rücken an Rücken mit eingehängten Armen
- Seite an Seite und Handfassung unter den inneren hochgehaltenen Beinen

Der Wechsel erfolgt nach Pfiff und neuer Ansage durch den Spielleiter.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Zeit zum Ausprobieren lassen
- Jede Aufgabe mindestens zweimal im Wechsel verlangen
- Musik einsetzen

## Marionettengang

**Organisation:** Zweiergruppen bilden  
**Material/Medien:** keine

**Inhalt:**

Der Marionettenführer steht hinter der Marionette und steuert diese durch Schulterklopfen.

Dabei sind folgende Vereinbarungen denkbar:

- **Links klopfen** = Linkskurve ausführen
- **Links schnell klopfen** = enge Kurve ausführen
- **Rechts klopfen** = Rechtskurve
- **Mit beiden Händen** = geradeaus bewegen
- **Schnell – langsam** = gibt das Tempo vor

Nach 2 Minuten wird die Aufgabe gewechselt. Mehrere Durchgänge spielen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Musik verwenden
- Der Marionette die Augen verbinden



## Schattenlaufen

**Organisation:** Zweiergruppen bilden  
**Material/Medien:** –

**Inhalt:**

Die Spieler laufen paarweise hintereinander, wobei immer der Vordermann die Bewegung vorgibt, der andere macht diese nach. Nach 2 Minuten Aufgabenwechsel. Mindestens 2 Durchgänge spielen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit Musik
- Als Spiegellaufen (Hintermann führt die Aufgaben spiegelbildlich aus)

46

## Paarfangen

**Organisation:** Zweiergruppen bilden;  
2 Paare als Fänger kennzeichnen  
**Material/Medien:** Bänder

**Inhalt:**

Alle Paare fassen sich an den Händen und laufen durch die Halle. Die Fängerpaare schlagen die anderen Paare ab. Gelingt dies, dann erfolgt ein Rollentausch. Löst ein Paar die Handfassung, dann gilt dies als gefangen. Die Fängerpaare dürfen nur mit Handfassung abschlagen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Handfassung mit Tennisringen

## Paarfangen mit Gymnastikaufgaben

**Organisation:** Paare einteilen  
**Material/Medien:** –

**Inhalt:**

A fängt B. Wenn ihm der Abschlag gelingt, wechseln Fänger und Gejagter. B kann sich dem Abschlag entziehen, indem er plötzlich seinen Lauf unterbricht und eine Gymnastikaufgabe vorführt, die A dann so lange nachvollzieht, bis B wieder weiterläuft. Die Gymnastikphase dient auch gleichzeitig als Erholungspause.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Paarspieler tauschen
- Paare nach Leistungsvermögen zusammenstellen

## Schattenspiel

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball  
**Material/Medien:** Bälle und Hütchen

**Inhalt:**

1. A gibt zunächst mit dem Ball am Fuß die Richtung (rechts, links, vor und zurück) vor. Der Spieler B ist das Schattenbild. Danach wird gewechselt.
2. Die Richtungen bleiben wie vorher, aber A variiert die Art des Ballführens (Ball rollen, dribbeln oder prellen)

**Variationen, methodische Hinweise:**

**Wichtig:**

- Vom Langsamen zum Schnellen
- Vom Einfachen zum Komplexen

**Variationen:**

- Unterschiedliche Bälle
- Bewegungen werden weiter variiert: Prellen in der Hocke, rückwärts den Ball mit der Sohle mitnehmen, etc.

47

## Polizei – Dieb

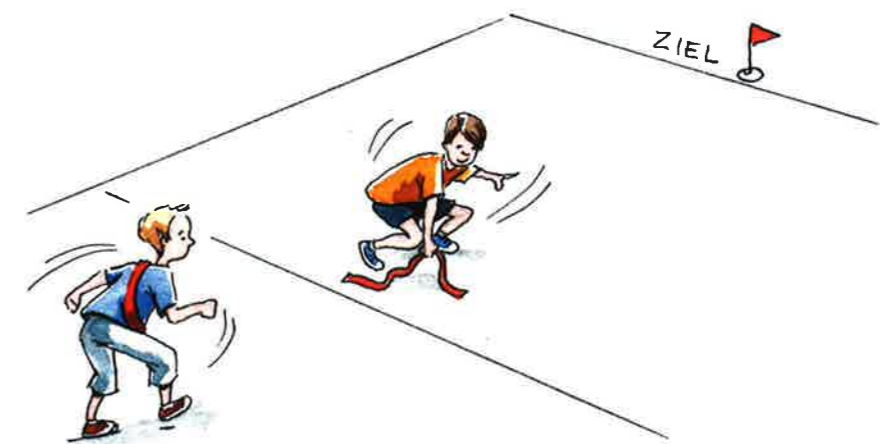
**Organisation:** Beide Partner stellen sich gegenüber an einer Linie auf; pro Paar ein Band; Ziellinien bestimmen oder markieren  
**Material/Medien:** Bänder

**Inhalt:**

Der Dieb legt sein Band auf die Mittellinie, der Polizist geht 4 Fußlängen zurück. Sobald der Dieb das Band schnappt, darf der Polizist loslaufen und den Dieb fangen. Schlägt er diesen vor der Ziellinie (z. B. Volleyballauslinie) ab, erhält er einen Punkt, ansonsten erhält diesen der Dieb. Aufgabenwechsel! Mehrere Durchgänge spielen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Beliebiger Spieler greift das Band und wird so zum Dieb
- Laufstreckenlänge und Startabstand verändern
- Partner austauschen
- Nicht gegen die Wand laufen lassen (Verletzungsgefahr!)



## Schattenprellen

**Organisation:** Jeder 1 Ball

**Material/Medien:** Fuß-, Hand-, Basketball, etc.

**Inhalt:**

Zwei Spieler prellen den Ball hintereinander erst im Gehen, später auch im Laufen. Sie sollen versuchen, zusammen zu bleiben und Zusammenstöße mit anderen Paaren zu vermeiden.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Übung mit dem Fuß ausführen
- Nach bestimmter Zeit Führungswechsel
- Verschiedene Bälle einsetzen
- Geräteparcours (Hindernisse) aufbauen
- Händchen haltend
- beide Spieler mit einem Seil verbinden



48

## Viele Tore

**Organisation:** Pro Paar 1 Ball; sechs 2 m breite Tore beliebig aufbauen (3 gelbe und 3 rote!)

**Material/Medien:** Bälle, Hütchen

**Inhalt:**

Die Paare spielen sich den Ball in der Bewegung mit dem Fuß zu. Für jeden Pass durch ein Tor erhält das Paar einen Punkt. Dabei darf das gleiche Tor erst dann wieder miteinbezogen werden, wenn an zwei anderen Toren ein Punkt erzielt wurde. Welches Paar hat nach drei Minuten die meisten Punkte?

Welches Paar erreicht zuerst 10 Punkte?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Torgröße verändern
- Anzahl der Tore erhöhen
- Nur mit zwei Kontakten spielen
- Nur direktes Spiel erlauben
- Nach jedem gelben Tor muss durch ein rotes Tor gespielt werden
- Tore mit Torhütern besetzen

## Keulen- oder Hütchenball

**Organisation:** Pro Paar 1 Ball und ein Hütchen/Keule

**Material/Medien:** Bälle, Hütchen, Keulen

**Inhalt:**

Jedes Paar stellt eine Keule oder Hütchen auf, verteidigt das eigene und versucht, andere Keulen oder Hütchen umzuschleßen. Paare ohne Keule oder Hütchen spielen weiter mit, bis die letzte Keule umgeschossen ist.

Welche drei Hütchen stehen am längsten?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Abschusstechnik vorgeben (z. B. Innenseitstoß)
- Wettbewerb auf Zeit
- Schießt ein Paar eine Keule um, darf es die eigene wieder aufstellen. Bei welchem Paar steht beim Abpfiff noch die Keule?

## Paarläufe

**Organisation:** Eine große Runde kennzeichnen; jeder 1 Ball

**Material/Medien:** Hütchen, Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler laufen paarweise um den Rundkurs und führen dabei den Ball. Nach zwei Runden und Wechseln der Laufposition wird bei den nächsten beiden Runden der Ball auf der Geraden nur links bzw. rechts geführt. Bei den nächsten Runden muss auf Pfiff immer eine ganze Umdrehung ausgeführt werden oder der Ball zuerst hochgeworfen und gestoppt werden, bevor weitergedribbelt wird.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Pro Paar ein Ball, der in der Bewegung immer zugepasst wird
- Ohne Ball und auf Pfiff von hinten nach vorne außen oder im Slalom überholen

49

## Zuspiele in der 2-er Gruppe

**Organisation:** Pro Paar 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Paare spielen sich den Ball in der Bewegung wie folgt zu:

- Freies Zuspiel
- Zusammenspiel mit eingefügten Ballübergaben
- Zusammenspiel mit kurzen Antritten über 5 Meter nach der Ballabgabe
- Die Paare laufen hintereinander, wobei der vordere Spieler den Ball dribbelt. Nach einigen Metern tritt der Vordermann auf den Ball und läuft weiter, der Hintermann übernimmt den Ball und spurtet mit dem Ball am Vordermann vorbei nach vorne und führt in langsamem Tempo den Ball, bevor er auf den Ball tritt, usw.

• Flugbälle zuspielen

• Direktspiel

• Zuspiel erst nach Ballfordern (Antritt des Spielers ohne Ball)

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Tempo variieren
- Spielfeldgröße verändern

## Ball weg!

**Organisation:** Jeder 1 Ball; paarweise zusammengehen

**Material/Medien:** Fuß-, Hand-, Basketball, etc.

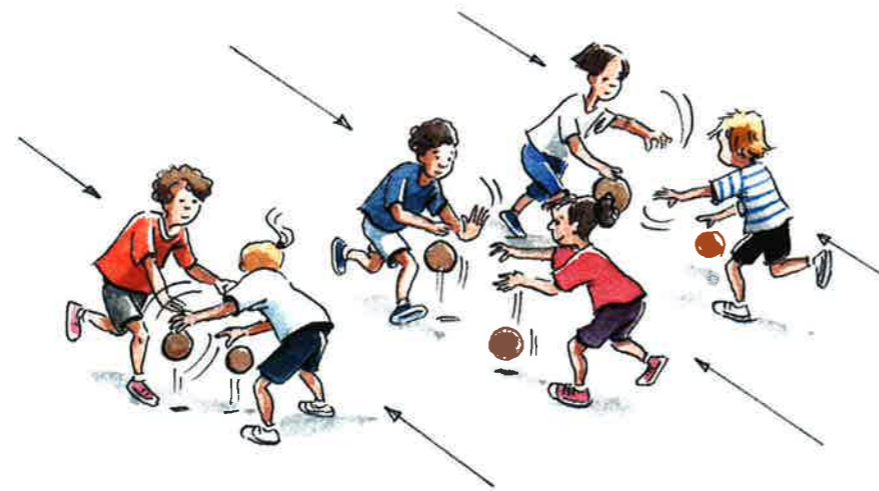
**Inhalt:**

Spieler A und B prellen fortwährend im freien Raum, gehen aufeinander zu und versuchen, den Ball des Partners herauszuspielen.

Gelingt dies, dann erhält der Spieler einen Punkt. Wer hat nach 2, 3, 4 Minuten die meisten Punkte erreicht?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Spielraum variieren (vergrößern – verkleinern), damit kein „Prellwettrennen“ entsteht
- Verschiedene Bälle einsetzen



## Ballwechsel

**Organisation:** Jeder 1 Ball; in der Halle sind viele Hütchen verteilt; Paare bilden

**Material/Medien:** Hütchen und Bälle

**Inhalt:**

Alle Spieler dribbeln durch den Hütchenschungel. Auf das Signal des Trainers oder Musik „Stopp“ erfolgt der Ballwechsel, indem A und B aufeinander zu dribbeln und sich den Ball übergeben.

**Weitere Wechselmöglichkeiten:**

- A und B passen den Ball gleichzeitig leicht nach rechts oder links und übernehmen den Ball des Partners.
- Beide stoppen den Ball, wenn sie ca. 2 m auseinander sind und übernehmen den Ball des anderen Spielers.

**Variationen, methodische Hinweise:**

Die Hütchen dürfen bei der Übergabe nicht berührt werden!

**Variationen:**

- A und B prellen den Ball
- A prellt den Ball und B führt den Ball am Fuß
- Verschiedene Bälle verwenden

## Spiegeldribbeln

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball; Paare bilden

**Material/Medien:** Bälle und Hütchen

**Inhalt:**

B dribbelt hinter A und führt dabei die Bewegungen von A im Spiegelbild aus.

Nach 1 Minuten Aufgabenwechsel.

Mehrere Durchgänge spielen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Unterschiedliche Bälle
- Bewegungen werden weiter variiert: Rückwärts den Ball mit der Sohle mitnehmen, ganze Drehung, etc.
- 3/4 Spieler dribbeln hintereinander
- Bei Bedarf Spielfeld begrenzen

## Ballprellen mit Zusatzaufgaben

**Organisation:** Paarweise 1 Ball

**Material/Medien:** Hütchen als Begrenzung, Soft- oder sonstige leichte Bälle

**Inhalt:**

A prellt den Ball kurz auf und spielt ihn dann zu B. Danach prellt B und spielt den Ball wieder zu A. Das Zuspiel wird immer wieder variiert.

- Indirekter Pass mit beiden Händen zum Partner spielen.
- Den Ball über ein imaginäres Seil zum Partner werfen.
- B steht im Feld und macht mit seinen Armen einen Korb neben dem Körper. A versucht direkt zu treffen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Zuerst die Aufgaben mit beiden Händen ausführen, dann nur rechts oder nur links
- Indirekter Pass mit links oder rechts spielen
- Mit einem indirekten Pass in den Korb treffen
- Verschiedene Bälle verwenden

## Durchs Tor zum Partner

**Organisation:** 2 Mannschaften rot und gelb, paarweise (A, B) 1 Ball

**Material/Medien:** Rote und gelbe Hütchen für Hütchentore

**Inhalt:**

Die Paare der roten Mannschaft führen die Aufgaben an den roten Hütchentoren aus und die gelbe Mannschaft an den gelben Hütchentoren. Nach jedem Tor erfolgt Aufgabenwechsel.

- A läuft mit dem Ball in der Hand zu einem Tor und rollt den Ball durch das Tor zu B.
- A prellt zum Tor und rollt den Ball durch das Tor zu B.

- A prellt den Ball zum Tor und spielt dort einen indirekten Pass zu B.
- A dribbelt zum Tor und spielt einen Pass durch das Hütchentor zu B.

Welches Paar hat zuerst 5 (10) Tore erzielt?

**Variationen, methodische Hinweise:**

**Wichtig:**

Beidfüßigkeit und Beidhändigkeit schulen!

- Verschiedene Bälle einsetzen
- Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern

## Dribbelforball

**Organisation:** Mehrere Hütchentore (Größe ca. 2 m); pro Paar 1 Ball

**Material/Medien:** Fuß-, Hand-, Basketball, etc., Hütchen

**Inhalt:**

Die Paare spielen sich den Ball in der Bewegung zu. Bekommt ein Spieler den Ball in „Tornähe“ (max. 1-2 m Entfernung), dribbelt er mit dem Ball am Fuß durch das Tor und passt dann wieder zu seinem Partner. Jedes erfolgreiche Dribbling ergibt 1 Punkt. Welches Paar erzielt die meisten Punkte? (Spiel auf Zeit)

Welches Paar hat zuerst 10, 15 Punkte erreicht?

- Es dürfen keine zwei Punkte nacheinander am selben Tor erzielt werden.
- Ein Spieler darf höchstens 2-mal in Folge ein Tor durchdribbeln, dann muss der Partner die Aufgabe erfüllen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Größe der Tore variieren
- Verschiedene Bälle einsetzen
- Passart vorgeben und variieren
- Den Ball prellen



## Stangentorball

**Organisation:** Pro Paar 1 Ball; 5-10 Stangentore (Breite ca. 1 m) bilden

**Material/Medien:** Bälle, Stangen (Hütchen)

**Inhalt:**

Die Paare werfen sich die Bälle in der Bewegung zu. Befinden sie sich in Tornähe, dann spielen sie sich den Ball mit einem indirekten Pass durch ein Tor zu. Gelingt dies, dann erhält das Paar einen Punkt. Nur sicher gefangene Bälle zählen als Punkt und das Paar spielt weiter auf ein anderes Tor.

Erst wenn an drei anderen Toren ein Punkt erzielt wurde, darf dasselbe Tor wieder benützt werden. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Welche Mannschaft hat zuerst 20, 30 Punkte erzielt? Wer hat nach 2, 3 Minuten die meisten Punkte?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mehrere Spielfelder markieren und mit 5-6 Paaren pro Spielfeld spielen
- Torgröße verändern
- Mit Torhüter spielen

## Zwillingsjagd

**Organisation:** Ein Paarspieler ist der Hase, der andere der Jäger; jeder 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Beide Spieler halten ihren Ball dribbelnd am Fuß. Der Jäger versucht, den Hasen abzuschließen. Gelingt dies, dann erfolgt sofort ein Rollentausch.

**Wichtig:** Augen auf, denn hier geht es eng her.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Spielfeldgröße verändern
- Den Ball mit der Hand prellen und mit der freien Hand den Partner abschlagen
- Der Ball des Hasens muss getroffen werden

## Squash-Fußball

**Organisation:** Mit Hütchen ein Rechteck vor der Wand markieren; vor den Wänden werden rechteckige Spielfelder (ca. 2 auf 4 m) markiert; pro Gruppe einen Ball und 2 bis 4 Hütchen

**Material/Medien:** Hütchen, Bälle

**Inhalt:**

Der Ball wird von Spieler A aus der Hand mit dem Fuß so an die Wand gespielt, dass er im Rechteck aufprallt. Spieler B spielt den Ball direkt zurück.

**Mögliche Fehler:**

- Der Ball kommt außerhalb des Rechtecks auf
- Der Ball springt zweimal auf
- Der Ball kann nicht mehr an die Wand zurück gespielt werden.

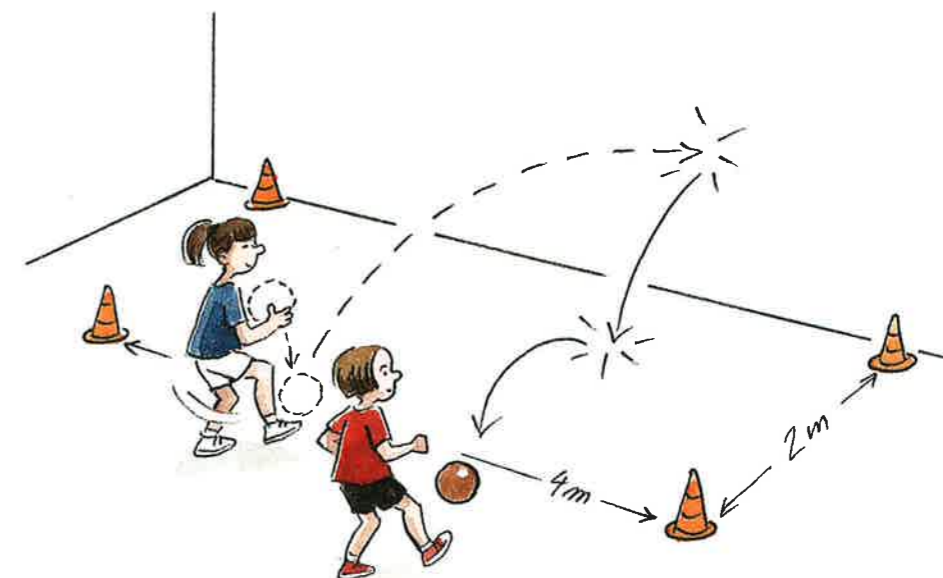
Zuerst miteinander auf Serie (wer schafft 10 Punkte), dann gegeneinander (1:1) spielen.

Wer hat nach 3 Minuten gewonnen?

Wer hat zuerst 10 Punkte?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Abstände und Spielfeldgröße verändern
- Zwischen Wand und Rechteck einen / keinen Zwischenraum einplanen
- Spiel mit der Hand
- Der Ball darf die beiden Linien des Feldes nicht überschreiten



## Zwei Fahrer

**Organisation:** Je Paar 1 Reifen  
**Material/Medien:** Gymnastik-, (Fahrrad)reifen

**Inhalt:**  
Beide Spieler stehen im Reifen und halten diesen fest. Abwechselnd ist immer einer der Fahrer, der die Richtung und das Tempo des „fahrenden“ Reifens vorgibt.  
Übungsleiter signalisiert den Fahrerwechsel!

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit Musik
- Spielfeldgröße variieren
- Die Spieler bestimmen selbstständig den Fahrer



54

## Passen und Konzentrieren

**Organisation:** Pro Paar 1 Ball; die Paare stellen sich im Abstand von ca. 5 m gegenüber auf  
**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**  
Die Paare passen / werfen sich den Ball wie folgt zu:  
1. direktes Passen  
2. Passen / Werfen mit Ansage durch den Partner, mit welchem Bein / Arm gespielt werden muss  
3. Passen / Werfen und den gegengleichen Arm heben (links spielen, rechten Arm anheben)  
4. Passen / Werfen und Partner sagt an, welcher Arm angehoben werden muss  
5. Ansage erfolgt mit Zahlen von 1 bis 10:  
Gerade Zahl = rechts passen / werfen,  
ungerade Zahl = links passen / werfen

6. wie 5., nur gilt die Ansage jetzt für den anzuhebenden Arm
7. wie zuvor, doch wird der Ball jetzt mit dem angesagten Bein / Arm gestoppt und mit dem anderen zurückgespielt

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Spielbein / Spielhand vorgeben
- Spieltempo variieren
- Spielabstand verändern, auch während des Übens (Ziehharmonika)

## Ziehharmonika

**Organisation:** Je Paar 1 Ball; Abstand zwischen den Spielern zu Beginn ca. 2 m  
**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**  
Die Spieler spielen / werfen sich den Ball direkt zu und bewegen sich nach dem Abspiel einen / zwei Schritt(e) nach hinten. Nach ca. 10 Metern Abstand bewegen sie sich wieder aufeinander zu.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit zwei Kontakten
- Mit dem Kopf (und Zuwurf)
- Mit zwei Bällen (je einer mit Fuß und Hand spielen)
- Tempo erhöhen
- Nach jedem Abspiel zusätzliche eine Umdrehung einbauen

## Bodyguard

**Organisation:** Paarweise 1 Ball; 3 Fänger mit einem Softball; in der Halle sind ca. 10 Hütchentore aufgestellt  
**Material/Medien:** Hütchen, Softbälle, Fußbälle

**Inhalt:**  
Der Spieler dribbelt durch so viele Tore wie möglich. Die Fänger schießen die Ballführenden ab (nur Beintreffer erlaubt!). Die Partner helfen, indem sie den Schussweg versperren. Wird der Ballführende getroffen, wechseln die beiden die Aufgaben. Welches Paar hat zuerst 10 (15) Hütchentore durchdribbelt?  
Rollenwechsel!

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Bälle der Fänger nicht wegstreten!
- 2 Minuten Zeit
- 3, 4 oder 5 Fänger
- Die Spieler prellen und die Fänger schießen mit dem Fuß
- Jedes Paar hat 5 Punkte Bonus. Bei jedem Treffer eines Fängers wird ein Punkt abgezogen



55

## Tunnelkick

**Organisation:** Je Paar 1 Ball; ein Spieler stellt sich im Grätschstand im Spielfeld auf  
**Material/Medien:** Bälle

### Inhalt:

Ein Paarspieler dribbelt den Ball am Fuß und spielt den Ball durch die „lebenden“ Tunnel Tore hindurch. Nach 6, 8, 10 erfolgreichen Aktionen dribbelt er zu seinem Tunnel Tor zurück, wird zum „Tunnel“ und jetzt löst der Partner die Aufgabe.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Als Wettkampf
- Nach jedem erfolgreichen Durchspielen müssen zuerst drei andere Tunnel durchspielt werden, bevor dieser Tunnel wieder angespielt werden darf
- Auf Zeit. Wechsel beliebig. Wer hat nach 3, 5 Minuten die meisten Tunnel Tore erzielt?

56

## Synchronprellen

**Organisation:** Zweiergruppen bilden; jeder 1 Ball  
**Material/Medien:** Verschiedene Bälle

### Inhalt:

Den Ball in der Zweiergruppe synchron in der Bewegung prellen.

### Fortbewegungsarten:

- gehend
- laufend
- springend
- rückwärts
- seitwärts
- auf einem Bein
- ....

### Variationen, methodische Hinweise:

- Ein rhythmisch ausgesprochenes Wort kann helfen, z. B. „prellen, prellen, ...“
- Mit einem Balltausch ohne Unterbrechung beim Prellen
- Verschiedene Bälle einsetzen
- Wechsel von schwachem auf starken Arm und umgekehrt
- Übung in einem Hindernisparcours durchführen



## Neckball

**Organisation:** Zweiergruppen bilden, pro Paar 1 Ball; Abstand ca. 5 m  
**Material/Medien:** Bälle

### Inhalt:

Die Partner werfen sich den Ball zu, wobei der Fänger vor dem Fangen des Balles zweimal in die Hände klatscht. Bei einem Fehler bekommt der Partner einen Punkt.

### Mögliche Fehler:

- Es wird vor dem Fangen nicht oder nur einmal geklatscht.
- Es wird geklatscht, obwohl der Ball nicht geworfen wird.

Sieger ist derjenige, der zuerst 3 Gewinnpunkte erreicht. Danach darf der Verlierer die Aufgabe für die nächste Spielrunde stellen (eine ganze Umdrehung...).

### Variationen, methodische Hinweise:

- Abstand variieren
- Verschiedene Bälle verwenden

57

## Werfen mit zwei Bällen

**Organisation:** Zweiergruppen bilden, jeder 1 Ball (ideal: zwei unterschiedliche Bälle); Abstand ca. 5 m  
**Material/Medien:** Bälle

### Inhalt:

Die Partner werfen sich gleichzeitig die Bälle zu.

### Mögliche Vorgaben:

1. Beide als Flugball
2. Beide indirekt (Bodenpässe)
3. Nur 1 Ball indirekt
4. Auf Ruf „Wechsel“ eines Spielers wird der andere Ball indirekt zugespielt.
5. 1 Ball zuwerfen, den anderen mit dem Fuß zuspelen
6. Wettkampf: Beide Bälle müssen sich in der Luft berühren. Wer schafft dies zuerst 10-mal?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Abstand variieren
- Wechsel der Aufgabe bei 4. auf Pfiff des Spielleiters

## Heißer Ball

**Organisation:** 1 Paar kennzeichnen und mit 1 „heißen“ Ball ausstatten; jeder andere Spieler 1 Ball  
**Material/Medien:** Bälle, Bänder

### Inhalt:

Das gekennzeichnete Paar spielt sich den „heißen“ Ball in der Bewegung zu. Die anderen Spieler dribbeln ihren Ball und versuchen nach dem Startsignal des Spielleiters, das die Einspielphase beendet, den „heißen“ Ball zu treffen. Gelingt dies einem Spieler, dann wird er und ein anderer Spieler

seiner Wahl zum neuen „heißen“ Ball-Paar. Spielzeit: 3–5 Minuten

### Variationen, methodische Hinweise:

- Einspielzeit genügend lange gestalten
- Für den „heißen“ Ball einen besonderen Ball (Farbe, Größe) wählen
- Spielfeldgröße variieren
- 3 Spieler verteidigen den „heißen“ Ball

## Partner umdribbeln

**Organisation:** Zweiergruppen bilden, pro Gruppe 1 Ball; alle Paare verteilen sich im Spielfeld  
**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Ein Partner bleibt als „lebendes Hindernis“ stehen und der andere Partner umdribbelt mit dem Ball so schnell wie möglich zehn „lebende Hindernisse“. Anschließend kommt er zu seinem Partner und es erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Wichtig: Es müssen zuerst drei andere „lebende Hindernisse“ umdribbelt werden, bevor das gleiche Hindernis wieder umlaufen werden darf.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Den Ball mit der Hand prellen
- Als Wettkampf! Welche 3 Spieler sind zuerst wieder zurück?
- Zwei Bälle um 5 Partner prellen
- Einen Ball mit dem Fuß führen und einen zweiten prellen

## Liegestütz-Kampf

**Organisation:** Paare bilden, pro Paar 1 Matte (diese in Reihe auslegen)  
**Material/Medien:** Matten

**Inhalt:**

Die Spieler bewegen sich im Liegestütz auf den Matten.  
 Wer kann seinem Partner durch Ziehen an einem Arm oder einer Hand aus dem Gleichgewicht bringen, so dass er auf die Matte fällt?  
 Für jeden gelungenen Versuch gibt es 1 Punkt.  
 Wer schafft 3 Gewinnpunkte?  
 Dann Partnerwechsel!

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Auf Zeit (1–2 Minuten) und als Kaiserspieltturnier, d.h. der Sieger darf 1 Matte in Richtung Kaisermatte aufsteigen, der Verlierer muss 1 Matte zurück
- Als Turnier „Jeder gegen Jeden“ mit 3 oder 4 Spielern

