

Warm Up mit:

Tennisball

Stellung	Ausführung	Bewegung
Stand	- Ball in TH	- Wadenpumpe
Kreis	- mehrere Bälle	- zuwerfen → fangen
Gehen (K+Q)	- von re in li Hand schmeißen	- dem Ball nachschauen
	- auf Handrücken legen	- hochschmeißen → auf Hfl. fangen
	- Ball in VH	- Handgelenk kreisen
	- wie oben	- Ellbogen kreisen
	- auf Schulter legen/festhalten	- Schulter kreisen
	- von unten hochschmeißen	- von oben fangen
	- unter Bein durch	- hochschmeißen → fangen
	- Ball an eine Wand schmeißen	- klatschen → fangen
mit Partner	- 1 Ball zuwerfen (verschiedene Arten: mit beiden Händen, mit 1 Hand, über oben, von unten etc.)	→ fangen
	- Bälle gleichzeitig zuwerfen	→ fangen
	- 2 Bälle Wechselarmschwung	→ übergeben
	- 2 Bälle	→ mit gekreuzten Armen übergeben
	- 2 Bälle	→ mit gekreuzten Armen nehmen
Bemerkung	Gut geeignet für Stunden mit Senioren, HK-Patienten (Herzsport), Sport mit Diabetes, Sport mit Adipositas u.ä.	