



Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

Was ihr braucht: Tischtennisball / Buttermilchbecher

Fang den Ball



Der Tischtennisball wird in den Becher gelegt und soll aus dem Becher hochgeworfen und wieder gefangen werden.

Zusatzaufgabe:

Ball hochwerfen, in die Hocke gehen, wieder aufrichten und Ball mit Becher auffangen.

Ball hochwerfen, einmal um die eigene Achse drehen und Ball mit Becher auffangen.

Rohes Ei

Du nimmst den Becher in die rechte Hand und drehst ihn um, so dass der Boden nach oben zeigt. Auf den Becherboden legst du nun den Tennisball und balancierst den Ball wie ein rohes Ei durch den Raum. Probiere es auch mit der linken Hand.

Flohspringen

Du nimmst den Becher und den Ball, der ein Floh sein soll. Nimm den Becher in eine Hand und den Ball in die andere. Prelle den Tischtennisball auf den Boden fange ihn mit dem Becher wieder auf. Immer wenn der Floh gefangen wurde, wird die Hand gewechselt.

Wurfbude

Du stellst einen Eierkarton offen auf den Boden. Kniest dich auf den Boden (1 m Abstand) vor den Karton und versuchst, mit deinem Tischtennisball in die Mulden zu treffen.

