



Hände jonglieren

Sozialform: Für Kinder zusammen mit der Familie.

Platz- und Materialbedarf: Spiele Indoor. Ein kleiner (Soft) Ball.

Übungs- / Spielbeschreibung:

Wir können alleine oder mit mehr Spielern spielen. Dies ist ein Herausforderungsspiel. Jede Herausforderung für eine Minute. Wir zählen die Zeiten, in denen wir erfolgreich sind

- 1- Mit den Handflächen müssen wir jonglieren.
- 2- Wir jonglieren mit unseren Oberseiten der Hand.
- 3- Nur mit einer Hand, einmal mit der Handfläche, einmal mit der Oberseite der Hand.
- 4- Wir jonglieren mit den Fäusten.
- 5- Wir jonglieren mit den Handflächen, stehen uns aber mit einem Fuß.
- 6- Wir jonglieren einmal mit der Handfläche und dann mit einem anderen Teil unseres Körpers (Handfläche-Körper-Handfläche-Körper ...)

Varianten:

- Wir jonglieren als Paar.
- Wir jonglieren mit einem Ballon und wir können alle Teile unseres Körpers jonglieren.
- Wir jonglieren nur mit den Füßen.

