

## **Ball-Reaktionsspiel**

**Ort:** Garten, Park oder großer Raum zuhause

**Material:** Tennisball oder kleiner Ball

**Durchführung:**

- 1. Stelle dich gerade hin und halte den Ball in einer Hand.**
- 2. Wirf den Ball leicht nach oben.**
- 3. Klatsche einmal in die Hände.**
- 4. Fange den Ball wieder auf.**
- 5. Wiederhole die Übung 10-15-mal.**

**Mögliche Variation:**

**Klatsche zweimal, bevor du den Ball fängst.**

**Spiele zu zweit und werft euch den Ball schnell hin und her.**

**Was trainiert wird: Reaktion, Koordination und Konzentration.**

