



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

mobilesport.ch

# Ein Circuit zum Ausprobieren – Postenblätter



# 1 Luftibus

**Wie?** Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Evtl. mit Zusatzhilfe wie Tennis- oder Badmintonracket ausführen.

**Wozu?** Förderung der Orientierungsfähigkeit.





## 2 Ungleiche Jonglage

**Wie?** Mit unterschiedlich schweren/grossen Bällen jonglieren. Z. B. je einen Tennis- und einen Handball abwechselnd «übers Kreuz» hochwerfen und wieder fangen.

**Wozu?** Förderung der Differenzierungsfähigkeit.





### 3 Kastensurfer

**Wie?** Ein Kastendeckel wird auf drei bis vier Medizin- oder Basketballen gelegt. Auf dem Kastendeckel stehend das Gleichgewicht halten.

**Wozu?** Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.





## 4 Reifenspringen

**Wie?** Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrsprung beim Wendepunkt. Links liegende Reifen bedeuten Sprung auf dem linken Bein und seitliches Ausstrecken des linken Armes. Seitenverkehrt bei rechts liegenden Reifen. Parallel liegende Reifen bedeuten beidbeiniges Springen und Ausstrecken beider Arme.

**Wozu?** Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit.







## 5 Abpraller

**Wie?** Zu zweit. Spielerin A steht zwei bis vier Meter vor einer Wand, die Partnerin in ihrem Rücken. Diese wirft einen Ball an die Wand. Die Spielerin A versucht, den Abpraller vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden zu fangen. Wechsel nach fünf gelungenen Versuchen.

**Wozu?** Förderung der Reaktionsfähigkeit.





## 6 Ballkünstler

**Wie?** Im Stehen einen Ball in die Höhe werfen, eine Rolle vorwärts/rückwärts auf einer Matte ausführen und den Ball wieder fangen.

**Wozu?** Förderung der Orientierungsfähigkeit.





## 7 Zweierlei

**Wie?** Zu zweit gleichzeitig einen Fussball zuspielen und mit dem Badmintonracket einen Shuttle hin und her spielen. Den Fussball und den Shuttle im selben oder gegengleichen Takt passen.

**Wozu?** Förderung der Differenzierungsfähigkeit.







## 8 Ballstand

**Wie?** Barfuss auf einem Medizinball stehen und das Gleichgewicht halten. Evtl. gleichzeitig mit Bällen jonglieren.

**Wozu?** Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.





## 9 Basketballstoss

**Wie?** Fortlaufendes beidarmiges Stossen eines Basketballes vor der Brust gegen die Wand. Stossen in der Ausfallschrittsstellung, abwechselungsweise linkes und rechtes Bein vorne. Dazwischen den Ball jeweils in der Grätschstellung fangen.

**Wozu?** Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit.





## 10 Kampf um den Oberschenkel

**Wie?** A und B stehen einander gegenüber. Beide versuchen in vorgegebener Zeit, möglichst oft den Oberschenkel des Gegners zu berühren, ohne selber getroffen zu werden.

**Variation:** Bündelklau. Spielbündel (in den Hosenbund oder in die Socken geklemmt) des Gegners klauen.

**Wozu?** Förderung der Reaktionsfähigkeit.





## 11 Doppel- und Wandprellen

**Wie?** Zwei (gleiche) Bälle gleichzeitig im selben oder gegengleichen Takt auf dem Boden prellen. Nach zehn Wiederholungen ohne Unterbruch Wechsel zum Prellen gegen die Wand etc.

**Wozu?** Förderung der Differenzierungsfähigkeit.







## 12 Drehbank

**Wie?** Auf der Schmalseite der Langbank stehen. Halbe, später ganze Drehungen um ein Standbein ausführen, ohne von der Bank zu fallen. Pro Langbank können zwei Personen gleichzeitig ausprobieren.

**Wozu?** Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.

