

## STABILISATION

### Balanceakt

Setz dich auf den Po und hebe deine Füße an. Balanciere einen Ball auf deinen Unterschenkeln und gib dabei ein Paar Socken unter und über den Knien hindurch.



### Ballkellner

Klemme dir ein Paar Socken in eine Kniekehle, sodass du auf einem Bein stehst. Strecke deine Arme auf Schulterhöhe nach vorne und führe bei sicherem Stand die Hände nach außen und wieder zurück. Vorne übergibst du einen Ball von der einen in die andere Hand.



### Fallschirmspringer

Klemme in Bauchlage einen Ball fest zwischen die Füße. Hebe deinen Oberkörper ganz leicht an (Du schaust die ganze Zeit auf den Boden!) und übergib mit gestreckten Armen ein Sockenpaar abwechselnd hinter deinem Rücken und in Ganzkörperstreckung.



## SCHNELLE BEINE

### Heiße Sohlen

Lege vier Socken im Abstand von ca. 15 cm zueinander aus. Laufe mit je zwei Kontakten zwischen den Socken hin und her. Achte darauf, dass deine Arme mitmachen! Nach vier Richtungswechseln sprintest du kurz nach vorn weg.



### Slalom

Umlaufe die Socken mit kleinen schnellen Schritten im Slalom.



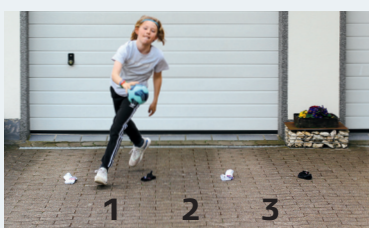
### Känguru hüpf

Hüpfte auf dem rechten Bein von links nach rechts durch die Sockenbahn. Am Ende überspringst du die gesamte Bahn mit einem großen Sprung in die Gegenrichtung und startest einen schnellen Antritt. Danach in Gegenrichtung.



### Ab durch die Lücke

Ordne jedem Zwischenraum eine Zahl zu (1, 2, 3). Mache schnelle Sidesteps hinter der Sockengasse hin und her. Ein Partner ruft dir eine Zahl (1, 2 oder 3) zu. Starte explosiv durch diesen Zwischenraum.



### Vorwärts/Rückwärts

Starte an der äußeren Socke bis zur nächsten. Dann rückwärts zurück. Nun bis zur zweiten und rückwärts zurück. Wenn du von der letzten zurückkommst, startest du mit einem schnellen Antritt durch. Das geht auch mit Ball!



### Körpertäuschung

Springe an den mittleren Socken in die Nullstellung. Dein Arm ist oben. Zur Wurfarmseite folgt ein Schritt mit rechts zur äußeren Socke und ein Schritt mit links nach vorn (Sprungwurf). Zur Wurfarmgegenseite folgt einen Schritt mit links und der Absprung mit rechts.



## BALLHANDLING UND GESCHICKLICHKEIT

### Sockenprellen

Prelle immer abwechselnd genau einmal mit rechts und einmal mit links und übergib das Sockenpaar in die jeweils andere Hand. Schaffst du es, das Sockenpaar auch hinter dem Rücken zu übergeben?



### Sockenwerfen

Prelle mit der linken Hand und wirf mit der rechten die Socke in die Luft. Fange sie mit der rechten Hand auf und prelle dabei weiter. Nach zehn Mal Handwechsel. Schaffst du es, die Socke mit der rechten Hand zu werfen und mit der linken zu fangen und dabei auch die Prellhand zu wechseln?



### Socken balancieren

Lege das Sockenknäuel auf deinen rechten Fuß und stelle dich auf das linke Bein. Prelle mit der linken Hand und halte die Balance. Wirf das Sockenknäuel in die Luft, fang es auf und prelle dabei weiter.

