# Aufwärmen mit dem Medizinball 2

Ohne Mannschaftsbildung

Spielfeld und Geräte:

* Die Feldgröße, die Anzahl Fänger und die Anzahl Bälle sind von der Gruppengröße abhängig
* Medizinbälle(1-4), Mannschaftsbänder

Ziel: Nicht gefangen werden

Regeln:

1. **Erste Version**:

Ein Fänger, der mit dem Medizinball jemanden berühren muss (nicht abwerfen!). Dieser wird dann Fänger und muss mit dem Ball den Nächsten fangen.

1. **Zweite Version:**

Drei Fänger müssen die Flüchtenden mit dem Medizinball berühren (nicht abwerfen!). Die Fänger dürfen sich den Ball zupassen und auch mit Ball laufen.

Wer einen berührt wird, tauscht mit dem ehemaligen Fänger die Rolle.

1. **Dritte Version:**

Wie Version Zwei, jedoch wer berührt wird, wird zusätzlicher Fänger bis alle gefangen sind.

1. **Vierte Version:**

Fänger darf nur denjenigen abschlagen, der einen Ball hat. Der Ball darf über eine Distanz von 1,5 m weiter geworfen werden. Der Ball darf nicht verweigert werden. Wird der Ballträger berührt, wird er zum Fänger.

# Aufwärmen mit dem Medizinball 1

Parteiballvariationen

Spielfeld und Geräte:

* Zwei Mannschaften je einen Ball.
* Je nach Schülerzahl zwei oder mehrere Felder abstecken (mit Pylonen).
* Mannschaftsbändchen.

Ziel: Punkte erreichen durch Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft mit verschiedenen Regeln

Regeln:

**Erste Version**:

Nach fünf erfolgreichen Pässen hintereinander innerhalb der Mannschaft gibt es einen Punkt.

**Zweite Version:**

Wenn ein Doppelpass mit einem auf dem Boden sitzenden Teammitglied gespielt wird, gibt es einen Punkt.

**Dritte Version:**

Dreifachpass und fangen = ein Punkt

**Vierte Version:**

Alle drei Regeln ergeben Punkte.