

SPIELREGELN FÜR DAS ZEHNERLE

10

Wirf den Ball an die Wand und fange ihn wieder auf. *Mache das zehn Mal.*

9

Wirf den Ball an die Wand, *klatsche in die Hände* und fange den Ball wieder auf.
Das machst du neun Mal.

8

Nimm den Ball in die rechte Hand, *greife um deinen Rücken herum* und wirf den Ball an Deiner linken Seite vorbei an die Wand. Fange den Ball jedes Mal auf. *Mache das acht Mal.*

7

Hebe Dein *rechtes Knie* an. Der Ball liegt in Deiner rechten Hand.
Greife unter dem Knie durch, wirf den Ball an die Wand und fange ihn auf.
Das machst du sieben Mal.

6

Hebe Dein *linkes Knie* an. Der Ball liegt wieder in Deiner rechten Hand.
Greife unter dem Knie durch, wirf den Ball an die Wand und fange ihn wieder auf.
Das machst du sechs Mal.

5

Wirf den Ball behutsam an die Wand.
Dann schlage ihn mit der rechten Hand zurück an die Wand.
Fange den Ball dann auf. *Mache das fünf Mal.*

4

Wirf den Ball wie vorher behutsam an die Wand.
Dann schlage ihn mit der linken Hand zurück an die Wand.
Fange den Ball danach auf. *Das machst du vier Mal.*

3

Wirf den Ball an die Wand. *Wenn er zurückkommt schlägst du ihn mit dem rechten Knie zurück an die Wand.* Danach fange den Ball auf. *Mache das drei Mal.*

2

Wirf den Ball an die Wand und *schlage ihn mit dem linken Knie zurück an die Wand.* Danach fange den Ball auf. *Mache das zwei Mal.*

1

Wirf den Ball hoch an die Wand.
Während der Ball zurückkommt, drehe dich schnell einmal um dich selbst.
Dann fange den Ball auf, *ein Mal.*