

Aufwärmen mit Ball (bis einschließlich D-Jugend)

Bis zur D-Jugend (d. h. bis zu einem Alter von 13 Jahren) steht der Ball absolut im Vordergrund des Aufwärmens.

Man sollte hier mit Ballführen (verschiedene Varianten; langsame Ausführung) beginnen:

- nur mit der rechten Innenseite
- nur mit der rechten Außenseite
- mit der rechten und der linken Innenseite im Wechsel
- im Wechsel rechte Außenseite, rechte Innenseite
- zweimal rechte Außenseite, zweimal rechte Innenseite
- im Wechsel je einmal rechte Außenseite, rechte Innenseite, linke Außenseite, linke Innenseite
- Ball mit der Sohle stoppen und wieder zurückführen

Danach dehnen sich die Kinder mit Ball (keine maximale Intensität):

- Beine auseinander, Ball langsam über den Kopf nach hinten führen. Einige Sekunden halten und dann wieder nach vorne zwischen die Beine führen. Hier auch einige Sekunden halten.
- Ball mit den Händen um die Beine kreisen lassen (einmal links und einmal rechts herum)
- Ball mit den Fingerspitzen auf dem Boden zwischen den Beinen hindurch führen
- Ball mit den Fingerspitzen nach vorne führen

Im Anschluß daran steigert man die Intensität und fängt wieder mit dem Ballführen an. Daran schließt sich dann das zweite Dehnen mit Ball an, bei dem die Kinder sich jetzt noch stärker nach hinten oder vorne beugen.