

Lauf ABS	Mit Ball	Eigene Ideen
Anfersen	Ball beim Laufen hochwerfen und fangen (mind.3mal)	
Tippeln	Ball über Kopf von einer in die andere Hand werfen	
Überkreuzlauf seitlich	Dribbling	
Seitgallop	Dribbling beim rückwärtslaufen	
Nachstellhüpfer	Hände wechseln beim Dribbeln	
Rückwärtslaufen	Durch die Beine dribbeln	
Vorwärtslaufen	Dribbling mit der schwächeren Hand	
Kniehebelauf	Ball beim Laufen hochwerfen, 1 mal klatschen, fangen (mind.3mal)	
Pferdchenhüpfer	Ball nur bis Kniehöhe dribbeln	
Fersenlauf	Beim Laufen Ball um den Körper kreisen	



Jede Bewegungart darf nur zweimal gewählt werden. Nach dem 1.Mal einmal diagonal durchstreichen, beim 2. Mal über die andere Diagonale durchstreichen.

