

# Koordination – Differenzierung: Doppelprellen

In dieser Übung werden zwei Bälle gleichzeitig geprellt oder hochgeworfen. Sie trainiert die Differenzierung und fördert die Beidhändigkeit.

Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (der selben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen.



## Variation

Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen.

**Material:** Unterschiedliche Bälle

---

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**