

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