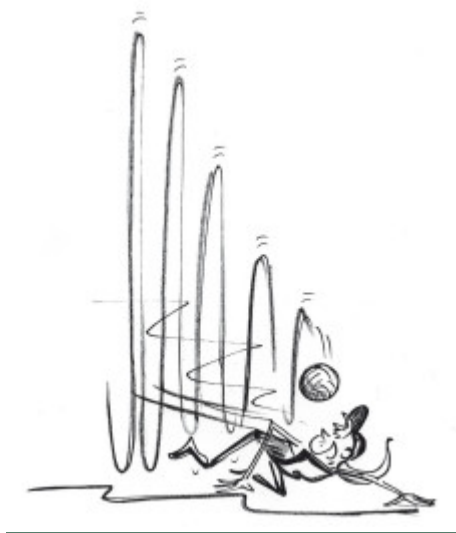


Werfen: Prellball

Den Ball wuchtig prellen und danach geschickt mit dem Kopf unter dem hochspringenden Ball durchlaufen: Diese Übung verbessert die Wurfkraft und die Gewandheit der jungen Athleten auf spielerische Art und Weise.



Ein Hand- oder Basketball wird mit voller Wucht auf den Boden geprellt, so dass er möglichst vertikal hoch springt. Nach jeder Bodenberührung des Balles, muss der Kopf, «unter dem Ball durch». Wer stellt einen Rekord auf?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO