

Kleine Ballspiele: Recke dich

Der Fokus der folgenden Übung liegt auf der Beweglichkeit. Zu zweit den Körper strecken und recken um den Ball zu übergeben.

A und B stehen mit den Rücken zueinander und übergeben sich einen Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf und zwischen den Beinen hindurch.



Variation

Mit Medizinball für Stärkere, Basketball für Mittelstarke, Volleyball für Schwächere.

Material: 1 Basketball, 1 Medizinball, 1 Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO