Koordination – Rhythmisierung: Basketballstoss

In dieser Übung wird die Rhythmisierung trainiert. Durch das Werfen und Fangen des Balles in abwechselnder Beinstellung wird ebenfalls die Differenzierung zwischen Ober- und Unterkörper geübt.

Fortlaufendes beidarmiges Stossen eines Basketballes vor der Brust gegen die Wand. Stossen in der Ausfallschrittstellung, und fangen in der Grätschstellung. Abwechselnd das linke und rechte Bein nach vorne setzen.

Material: Basketball

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO