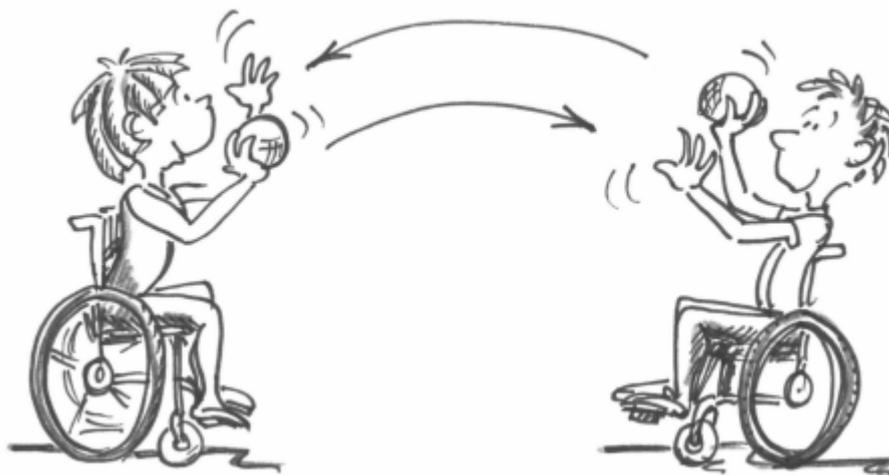


Rollstuhlsport – Stationentraining: Koordination – Ballkünstler

Die Orientierung wird stimuliert und das Rhythmusgefühl verbessert: In dieser Übung passen sich die Teilnehmenden weiche Bälle auf unterschiedliche Art beidhändig zu.



A und B haben einen Ball (Jonglierball, Footbag) in der rechten Hand. Sie passen den Ball gleichzeitig jeweils einarmig in die linke Hand des Partners, dann von der linken Hand in die rechte Hand des Partners, usw.

Variationen

einfacher

- Nur mit einem Ball passen, entweder gerade oder diagonal werfen.

schwieriger

- A wirft zwei Bälle gleichzeitig zu B. Dieser fängt beide und wirft beide gleichzeitig zurück.
- A wirft zwei Bälle gleichzeitig zu B, während B einen Ball zu A wirft. Die Bälle werden mit einer Hand gefangen.

Material: Jonglierbälle, Footbags

Quelle: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO