

# Rollstuhlsport – Stationentraining: Koordination: Blitzball

Diese Übung spricht auf mehrere koordinative Fähigkeiten an: Reaktion, Orientierung und Differenzierung.



A schaut gegen die Wand (Abstand ca. 1 Meter) und fängt einen Volleyball, den B hinter ihm direkt oder via Boden gegen die Wand wirft.

## Variationen

### einfacher

- Distanz zur Wand vergrössern.
- Ball rollen und stoppen, statt werfen und fangen.

### schwieriger

- Mit Tennisball.
- Mit zwei Bällen in kurzem Abstand hintereinander, einen Ball links fangen, einen Ball rechts.
- Evtl. 2 unterschiedliche Bälle nehmen.

**Material:** Volleybälle und Tennisbälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**