

Koordination – Differenzierung: Wandprellen

In dieser Übung lernen die Schüler das kontinuierliche Prellen differenziert durchzuführen, indem sie unterschiedliche Bälle verwenden.

Zwei (unterschiedliche) Bälle in vorgegebener Technik ohne Unterbruch an die Wand prellen, ohne dass sie zu Boden fallen. Wer schafft am schnellsten 50 Prellversuche?



Variation

Eigene Techniken ausprobieren lassen.

Quelle: mobilepraxis 38/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO