

Koordination – Rhythmisierung: Taktprellen

Ziel dieser Übung ist das Kopieren und Nachmachen des Gegenübers. Es wird versucht, den Prellrhythmus des Mitschülers zu übernehmen.

Zu zweit einander gegenüberstehen. A prellt mit einem (Basket-) Ball einen Takt vor. B versucht, diesen zu übernehmen und mitzuprellen.



Variationen

schwieriger

- Ausser Sichtweite stehen (z. B. Rücken an Rücken).
- Mit halber (doppelter) Taktgeschwindigkeit oder unterschiedlichen Bällen prellen.
- Einen Rhythmus prellen.

Material: Bälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO