

Geräte – Langbank: Seiltänzer

In dieser Übung versuchen die Schüler über eine Langbank zu gehen und die Balance zu halten. Dabei führen sie verschiedene Zusatzaufgaben aus.

Auf einer Langbank gehen und dabei Zusatzübungen ausführen: einen Ball oder zwei Bälle gleichzeitig prellen oder jonglieren, mit dem Unihockeystock einen Ball auf der Bank führen, etc.



Variation

Über eine Langbank mit der Schmalseite nach oben gehen.

Material: Bälle, Unihockeystöcke

Quelle: mobilepraxis 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO