

Training mit Hilfsmitteln – Mobilo: Prellspiel

In dieser spielerischen Übung wird der Trainierende doppelt herausgefordert. Auf einer instabilen Unterlage unter einem Bein durch zu prellen erfordert eine gute Koordination.



Stand auf Mobilo einnehmen. Den Ball erst regelmässig prellen. Dann abwechslungsweise unter einem Bein durchprellen.

Material: Mobilo, Ball

Quelle: Zeitschrift «mobile» 3/2005, S. 48-49, Corina Mathys



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO