

Reaktionsübung „Störungsball“

Basisübung:

- Ein Ball wird im gleichen Rhythmus einhändig hochgeworfen.
- Die andere Hand wirft einen Ball auf ein Signal hin hoch, ohne dass dabei die kontinuierliche Bewegung mit der anderen Hand unterbrochen wird.

Steigerung/Variationen:

- Wurfhöhe und Ballgröße werden variiert.
- Es werden Bälle geprellt, oder eine Hand prellt, die andere Hand wirft hoch.
- Handwechsel der kontinuierlichen Bewegung.
- Als rhythmische Bewegung den Ball abwechselnd hochwerfen und prellen.
- Als Partnerübung, z. B. jeder Partner wirft einen Ball rhythmisch hoch, mit einem Fuß wird ein Ball zwischen den Partnern hin und her gespielt.



Verwendete Produkte:

Sport-Thieme Bean-Bags „School“	292 0102	
Sport-Thieme PU-Fußball	282 4202	