

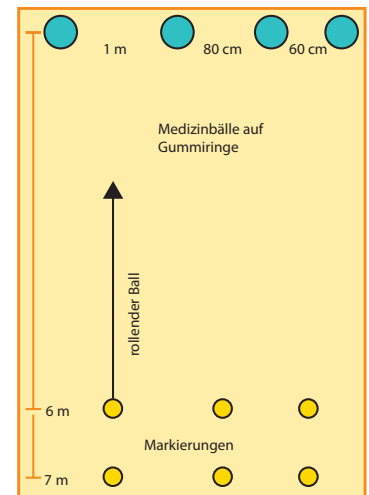
Übung 15

Medizinball rollen

> Koordination

Das brauchen Sie:

- 4 Medizinbälle
- 4 Ringe
- Klebeband als Markierung
- 1 Handball (Größe 0 oder 1)



Beschreibung:

Im Abstand von 6 Metern (die „schlechte“ Hand) und 7 Metern (die „gute“ Hand) muss ein Ball an Medizinbällen vorbei gerollt werden, ohne dass sie berührt werden. Auf einer Linie liegen vier Medizinbälle auf Gummiringen. Der Abstand zwischen den Medizinbällen beträgt 1m, 80cm, 60cm. Mit jeder Hand werden drei Bälle gerollt.

Ziel ist es, so oft wie möglich die Bälle ungestreift zu rollen.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert auf ein Ziel rollen
- Umstellungsfähigkeit
veränderte Ausführung (Wurfarm/Wurfarmgegenseite)
- Orientierungsfähigkeit
veränderter Abstand zwischen Wurflinie und unterschiedlich großen Zielen richtig einschätzen