

Übung 20

Prellparcours

> Koordination

Das brauchen Sie:

- 4 Malstangen oder Hütchen
- 1 Handball (Größe 0)

Beschreibung:

Die Malstangen werden im Abstand von 1 Meter in Reihe gestellt. Die Kinder prellen im Slalom durch die Stangen. An der letzten Stange wird gewendet. Im 2. Durchgang wird mit der „schwachen“ Hand geprellt.

Ziel ist es, zwei Bahnen ohne Ballverlust zu absolvieren.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
den Ball dosiert prellen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Prellen durch die Stangen
- Umstellungsfähigkeit
variieren zwischen Wurfarm/Wurfarmgegenseite