

## Übung 7

# Bankprellen

> Koordination

### Das brauchen Sie:

- 1 Langbank
- 1 Handball (Größe 0)
- 1 Stoppuhr

### Beschreibung:

Der Schüler steht mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper auf einer umgedrehten Bank und prellt einen Ball mit einer Hand. Die Anzahl der Bodenkontakte des Balles wird gezählt. Wenn ein Ball verloren geht, zählt dieser Bodenkontakt nicht. Der Spieler kann erneut mit dem Prellen beginnen usw. Ein Ball wird dann als verloren gewertet, wenn der Spieler die Bank mit einem oder beiden Füßen verlässt. Der Spieler muss einen verloren gegangenen Ball selbst holen.

Ziel ist es, in 30 Sekunden 30 Kontakte zu absolvieren.

### Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit  
Ball dosiert prellen
- Rhythmusfähigkeit  
rhythmisches Prellen
- Gleichgewichtsfähigkeit  
sicherer Stand auf der Bank beim Prellen
- Kopplungsfähigkeit  
Prelle des Balles unter instabilen Bedingungen