

Übung 9

Rhythmusprellen

> Koordination

Das brauchen Sie:

- 12 Reifen
- 1 Malstange
- 1 Handball (Größe 0)
- 1 Stoppuhr

Beschreibung:

Die Reifen sind hintereinander ausgelegt. Der Schüler prellt den Ball durch die Reifen, wobei beim ersten Durchgang der Ball in jedem Reifen nur einmal den Boden berühren darf. Nach dem letzten Reifen prellt der Spieler um die Malstange zum Start und beginnt den zweiten Durchgang. Beim zweiten Durchgang muss der Ball im ersten Reifen einmal, im zweiten Reifen zweimal, im dritten Reifen wieder einmal usw. den Boden berühren. Außerhalb der Reifen kann, muss aber nicht geprellt werden. Bei einem Fehler geht der Spieler an den Reifen zurück, an dem der Fehler begangen wurde, und setzt den Lauf von dort aus fort.

Ziel ist es, dass die gesamte Laufzeit in 30 Sekunden absolviert wird.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
den Ball dosiert prellen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Prellen
- Umstellungsfähigkeit
variieren zwischen einmal und zweimal prellen pro Reifen