

Ballzuspiel 1 – Bank – Partnerübung

Material:

Langbank, Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Person A sitzt mit dem Gesäß auf der umgedrehten Langbank und hebt die Füße vom Boden ab. Person B steht A mit einem Ball in der Hand gegenüber.



Übungsausführung:

Person A sitzt in der Ausgangsposition auf der Langbank und lässt sich von Person B den Ball leicht versetzt neben oder vor den Körper zuspielen (Bild 1). A sollte dabei so gut es geht die Körperspannung halten, sodass die Füße nicht abgesetzt werden müssen. B sollte jedoch immer so werfen, dass A eine Chance hat, den Ball zu fangen, ohne die Beine absetzen zu müssen.