

## Ballzuspiel 3 – Bank – Partnerübung

### Material:

Langbank, Ball

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörpermuskulatur

### Ausgangsstellung:

Person A steht auf der umgedrehten Langbank, und Person B steht etwa drei Meter entfernt mit einem Ball in der Hand.

### Übungsausführung:

Person B wirft den Ball Person A so zu, dass der Ball entweder mit dem rechten oder mit dem linken Fuß zurückgespielt werden kann (Bild 1). A versucht dabei, die Körperspannung zu halten, um nicht von der Bank zu fallen. B sollte jedoch immer so werfen, dass A eine Chance hat, den Ball zurückzuspielen.

