

Ballzuspiel 4 – 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 Person A den Ball so zu, dass der Ball zunächst mit dem linken Fuß zurückgespielt werden kann (Bild 1). Anschließend bewegt sich A mithilfe eines Überkreuzschrittes zur anderen Seite der Bank (Bild 2) und spielt den nächsten zugeworfenen Ball mit dem rechten Fuß zurück (Bild 3). A versucht dabei, die Körperspannung zu halten, um nicht von der Bank zu fallen. Person B sollte immer so werfen, dass Person A eine Chance hat, den Ball zurückzuspielen.

