

Ballzuspiel 2 – Bank – Partnerübung

Material:

Langbank, Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörpermuskulatur

Ausgangsstellung:

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

Übungsausführung:

B wirft A den Ball so zu, dass der Ball problemlos zu fangen ist. A versucht dabei, einbeinig die Körperspannung zu halten, um nicht von der Bank zu fallen. Anschließend passt A den Ball zu B zurück.

