

Ballprellen mit Hinsetzen

Material:

Ball, kleine Kästen

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stehe mit Blickrichtung zu den kleinen Kästen in aufrechter Position und halte einen Ball in der Hand.

Übungsausführung:

Laufe zum kleinen Kasten (Bild 1) und setze dich darauf (Bild 2). Anschließend stehe wieder auf und gehe zum nächsten kleinen Kasten der Reihe. Versuche dabei permanent zu prellen. Führe an jedem kleinen Kasten einen Handwechsel durch.

