

MÜR – Hecht vorwärts

Partnerübungen auf 2 Matten

1. aus dem Kniestand am Matteredand nach vorne fallen, abfangen mit Unterarmen, Kopf im Nacken
 2. gleiche Übung: mit direkter Ballabwehr
 3. aus der tiefen Hocke am Matteredand nach vorne strecken
 4. gleiche Übung mit direkter Ballabwehr
 5. aus der Grundstellung hinter der Matte Abdruck mitballnahem Bein – Streckung nach vorne (tief)
 6. gleiche Übung mit direkter Ballabwehr
 7. Ballabwehr aus dem Gehen
- Ballabwehr aus dem Laufen

Tipps:

Auf ausreichende Absicherung mit Matten achten!
Genaueres Werfen erforderlich!

Geräte:

- 1 Matte/Spieler
- 1 Ball /Paar

