

„aktive Fußgelenksarbeit“

3er Gruppen: pro Gruppe: 3 oder 4 zusammengeknotete Sprungseile; 1 Ball

zwei 3er Gruppen stehen sich gegenüber: A und B der Gruppen schwingen das zusammengeknotete Seil während C mit Ball springt, wenn möglich auf einem Bein springt. C1 wirft den Ball zur anderen Gruppe – C2 fängt den Ball und wirft diesen wieder retour: Ziel dahinter: aktive Fußarbeit aus dem Sprunggelenk und Timing finden...alle durchprobieren lassen...