

MÜR – Hecht seitlich

Partnerübungen auf 2 Matten

1. Aus dem Kniestand am Mattenrand nach links/rechts über Gesäß und Rücken abrollen
2. Gleiche Übung: mit direkter Ballabwehr
3. aus der tiefen Hocke am Mattenrand nach links/rechts abrollen
4. Gleiche Übung: mit direkter Ballabwehr
5. aus der Grundstellung seitlich neben der Matte weiter Ausfallschritt (Gesäß tief) – abrollen
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

