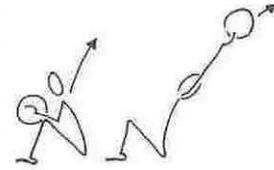


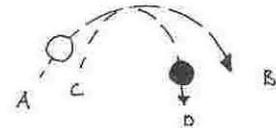
Kugelstoßen verkehrt

Paarweise im Kauersitz gegenüber (Abstand ca. 5m):
Leicht in sich zusammensinken und anschließend den Ball (Medizinball) rw über den Kopf zum Partner werfen.



Ball treffen

Zu viert mit 2 Bällen (Medizinbällen):
A und B stoßen sich einen Ball zu (hin und her). C und D versuchen ebenfalls durch Zustoßen eines Balles, den Ball von A und B im Flug zu treffen. Wechsel nach 10 Versuchen.



Ball entreißen

A und B halten gemeinsam einen Ball (Medizinball) fest und versuchen, sich den Ball gegenseitig zu entreißen.
Dito, aber der Ball darf mit den Armen nicht umklammert werden.



Schattenboxen mit dem Ball

A und B halten je einen Ball (Medizinball) und stehen sich gegenüber:
Jeder versucht durch verschiedene Schlagbewegungen mit seinem Ball, dem anderen den Ball aus den Händen zu schlagen.



Hand – Wechsel - prellen

Den Ball in Liegestützstellung in einer Hand halten und versuchen diesen einhändig zu prellen.
Dito, aber wechselseitig (1x links, 1x rechts)

