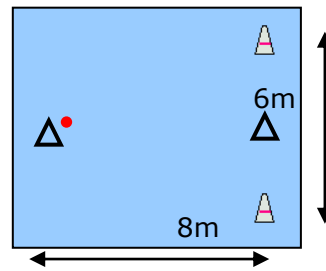


Körperposition



PÜ: schnelle Frequenz beim Werfen und einfordern: 5x auf beiden Seiten, dann Wechsel; für alle Übungen gilt: Stabilität immer auf einem Bein!!!

1. A wirft Ball zu Hütchen 1; B fängt ihn am Unterarm; re Arm / re Bein bzw. li Arm / li Bein
2. Fangen so tief wie möglich: OK bleibt dabei ruhig, Belastung auf einem Bein
3. Fangen so hoch wie möglich: OK bleibt dabei ruhig, Belastung auf einem Bein
4. Fangen in Position li Fuß vor re und umgekehrt
→ Unterkörperverwringung → OK bleibt stabil und zeigt zum Werfer
5. Fangen des Balles 90° neben dem Körper:
→ Oberkörperverwringung → Beine zeigen wie gewohnt zum Werfer
6. Jede/r SpielerIn **einen** Ball: permanentes indirektes li/re abwechselndes Hochspielen des Balles zwischen 2 Hütchen im Abstand von 2m; permanente Richtungsänderung → Kontrollieren der richtigen Körperposition und Richtung
7. Zusatz beim Spielen: Beim Spielen mit dem linken Arm berührt gleichzeitig der rechte Arm das linke Knie und umgekehrt