



Balanceübungen auf parallel gespannter Slackline (B)

Stabilisierungsübungen auf instabilem Untergrund/Slackline parallel gespannt



MANUELS TIPP

Balanciere über die Slackline und fange Bälle, die dir zugeworfen werden!

ÜBUNGSABLAUF

1. Paarweise Gymnastikbälle oder Medizinbälle zuwerfen mit Wurfvariationen
 - Handballwurf
 - Basketball Korbwurf
 - Überkopfwurf
 - Basketball Brustpass
 - Schockwurf
 - Schleuderwurf
2. Partner versucht den Übenden durch Drücken und Stoßen von hinten zu destabilisieren

MATERIAL

- doppelt gespannte Slackline
- Gymnastikball