



Einbeinstand mit Ballprellen

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Koordination/Gleichgewicht



INTENSITÄT

- 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Im Einbeinstand den Ball prellen, erst links, dann rechts, anschließend um den Körper herum

MATERIAL

- Basketball, Handball oder Volleyball



MANUELS TIPP

Spielerische Übungen mit
Wettkampfcharakter erhöhen
den Spaß am Training!