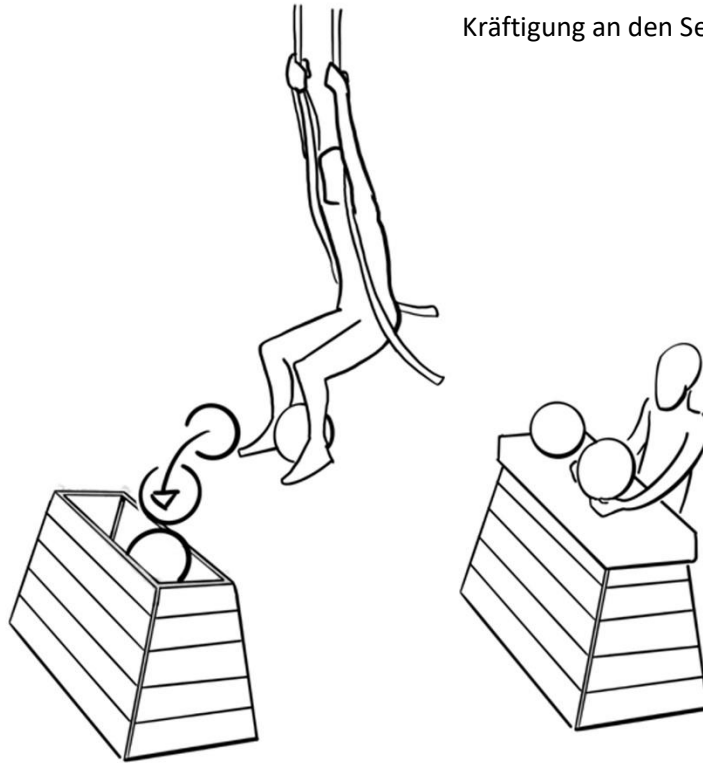




Balltransporter

Kräftigung an den Seilen



ÜBUNGSABLAUF

Spiel: Wer transportiert 3 Gymnastikbälle am schnellsten von einem Kastendeckel zum gegenüberstehenden offenen Kasten? Oder wer schafft in 30 sec. die meisten Bälle?

1. Die Bälle werden zwischen den Sprunggelenken eingeklemmt, Übender schwingt zum offenen Kasten und versenkt den Ball. Ein Helfer sichert die Bälle am ersten Kasten, sodass immer nur 1 Ball nach dem anderen verfügbar ist.

MATERIAL

- 2 Seile
- 2 Kästen
- Matten zum absichern
- 5 Bälle
- 1 Helfer



MANUELS TIPP

Spielerische Übungen mit Wettkampfcharakter erhöhen den Spaß am Training!