



über Langbank prellen

Material und Ablauf:

Es wird ein Handball und ein Langbank benötigt.

Die Langbank wird verkehrt auf den Boden gestellt, so dass die schmale Seite nach oben zeigt. Der Spieler läuft nun prellend über die Rückseite der Langbank, ohne dass er den Ball verliert oder vom Langbank herunter fällt (Gleichgewicht verliert).

Steigerung:

- Der Spieler hat immer noch einen Ball und prellt nun abwechselnd den Ball mit der linken, dann mit der rechten hand, während er sich vorwärts bewegt.
- Der Spieler nimmt zwei Handbälle und prellt gleichzeitig mit der linken und rechten Hand die Bälle, während er sich vorwärts bewegt.
- Der Spieler nimmt zwei unterschiedliche Bälle und prellt diese, während er vorwärts über die Bank läuft (z.B. Handball mit Tennisball; Handball mit Fussball; Fussball mit Softball; usw.)
- Der Spieler macht alle vorher beschriebenen Übungen, jedoch bewegt er sich rückwärts über den Langbank.

