



Rückwärtswurf vom Kastenteil

Material:

- 1x Schwedenkasten-Oberteil
- 1x Handball
- 1x Stoppuhr

Übungsausführung:

Das Schwedenkasten-Oberteil wird ca. 4m vor der Wand platziert. Ein Spieler stellt sich darauf, mit dem Rücken zur Wand (**Bild 1**). Der Spieler wirft den Ball zwischen den Beinen durch (**Bild 2+3**) an die Wand, dreht sich auf dem Schwedenkasten-Oberteil und fängt den Ball wieder (**Bild 4**). Dies kann man als Wettkampf machen. Man gibt dem Spieler 1 Minute Zeit und zählt, wie oft er die Übung machen kann, so kann er sich mit seinen Mitspielern messen.

Optionen zum vereinfachen/erschweren:

- Die Distanz zwischen Schwedenkasten-Oberteil vergrößern (zum erschweren) oder verkleinern (zum vereinfachen).
- Anstelle eines Handballes kann man z.B. einen Tennisball oder einen Medizinball nehmen.

