

Donnerstag(s) – Reaktion

Partnerübung

1. Bälle fangen

- Stell dich etwas mehr als schulterbreit einem Partner gegenüber
- Geh leicht in die Beugeposition und halt dich startklar (Körper ist angespannt)
- Auf das Kommando „1“ musst du den Ball mit deiner linken Hand, auf das Kommando „2“ mit der rechten Hand fangen

2. Bälle fangen mit Drehung

- Stell dich mit dem Rücken zum Partner
- mache eine 180 Grad Sprungdrehung
- in dem Moment wo du landest, lässt dein Partner den Ball fallen und du versuchst ihn dem Kommando entsprechend zu fangen

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.