

Inhalt:**→ Athletik**

1	Liegestützen 2	1	☆☆☆	4
2	Liegestützen 3	1	☆☆	5
3	Liegestützen auf dem Medizinball	1	☆☆	6
4	Körper Stabi auf dem Ball	1	☆☆☆	7
5	Liegestützen auf dem Ball	1	☆☆☆	8

→ Ballkoordination alleine

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
6	Ball seitlich neben dem Körper prellen	1	☆	9
7	Ball nach hinten werfen und durch die Beine wieder nach vorne prellen	1	☆	10
8	Vorne/hinten klatschen	1	☆	11
9	Vorne/hinten prellen	1	☆☆	12
10	Ball über Schulter	1	☆☆	13
11	Ball hoch werfen und eine Drehung machen	1	☆☆☆	14
12	Purzelbaum	1	☆☆☆	15
13	2 Bälle hochwerfen und eine Drehung machen	1	☆☆	16
14	Bälle hoch werfen und Hände kreuzen	1	☆☆	17
15	Ball wechselnd prellen	1	☆	18
16	Ball an die Wand werfen	1	☆	19

→ Laufkoordination

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
17	Laufkoordination mit einem Reifen	1	☆	20
18	Laufkoordination mit Pommes 1	1	☆	21
19	Laufkoordination mit Pommes 2	1	☆	22
20	Laufkoordination mit Pommes 3	1	☆	23

Grundsätzliche Anmerkung:

Viele Übungen bedingen eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur, die trainierte Sportler in der Regel haben!

Für Kinder oder Personen mit Rückenproblemen sind die Übungen nur eingeschränkt, oder gar nicht zu empfehlen!

Es ist ganz bewusst auf eine Zeit- und Wiederholungsangabe verzichtet worden, da sie zum Teil stark schwankend ist zwischen den einzelnen Leistungsbereichen.

Nr. 10		Ball über Schulter				1	5 Min.
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	X	Koordination		Sprintwettkampf
	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff

Benötigt:

➔ 2 Bälle je Spieler

Ablauf:

- Der Ball wird hinter dem Rücken mit einer Hand so gespielt, dass er über die gegenüberliegende Schulter wieder nach vorne fliegt (Bild 1)
- Der zweite Ball wird vorne in die frei gewordene Hand gespielt (nicht über geben) und der Ball, der über die Schulter geflogen kommt mit der freien Hand wieder gefangen (Bild 2)
- Danach gleicher Ablauf anders herum (Bild 3 und 4)

Achtung:

- Der gleiche Ball wird immer hinter dem Rücken über die Schulter geworfen und der zweite vorne gepasst

Übungsbilder:

(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)



(Bild 4)

Nr. 11		Ball hoch werfen und eine Drehung machen					1	5 Min.
	Aufwärmspiel		Ballgewöhnung	X	Koordination		Sprintwettkampf	☆☆☆
	Eröffnung		TW einwerfen		Athletik		Abwehr / Angriff	

Benötigt:

➔ 1 Ball je Spieler

Ablauf:

- Der Spieler liegt auf dem Rücken und wirft den Ball mit beiden Händen nach oben (Bild 1)
- Eine schnelle 360° Drehung durchführen (Bild 2)
- Und der Ball wird wieder gefangen (Bild 3)

Achtung:

- Immer im Wechsel, einmal rechts herum und dann links herum drehen usw.

Übungsbilder:

(Bild 1)



(Bild 2)



(Bild 3)