

Workout – Koordination mit Tennisball

Kategorie: Koordination

Benötigtes Material: Tennisball

Übungsdauer: beliebig

Übungsbeschreibung:

Koordinative Übungen mit dem Tennisball

<http://www.bewegungskompetenzen.at/cc/index.php/2-uncategorised/8-sekundarstufe-1-koordinationstraining-mit-ball-1>

Mag. Markus Hollauf, Sportlehrer im Sportgymnasium Maria Enzersdorf

Klicke auf diese Übungen:



1.

Übung: Grundwurf



6. Übung: Grätschwurf 1



11. Übung: Kopfspiel



15. Übung: Nackenfangen



2.

Übung: Grapschen



7. Übung: Grätschwurf 2



12. Übung: Außenfangen



16. Übung: Nackenwurf



3. Übung: Augen zu



8.

Übung: Rückenwurf



13. Übung: Rückenfangen



17. Übung: Übungsserie



4. Übung: Blitzlicht



9.

Übung: Abfedern



14. Übung: Rückwurf beidhändig



18. Übung: Klatschen 1



5.

Übung: Knie hoch



10. Übung: Knieprellen



19. Übung: Klatschen 2