

Lockdown-Spielchen Nr. 13



Material:

Stoppuhr, Bälle

Ablauf:

Handwechsel — in Testdauer möglichst viele Wiederholungen, ohne dass der Ball den Boden berührt

Der Handball wird zwischen den gespreizten Beinen gehalten. Eine Hand hält den Ball on vorn und die Andere von hinten.

Auf das Starkommando erfolgt ein Handwechsel — dabei müssen beide Hände gleichzeitig den Ball loslassen. Auch wenn der Ball den Boden berührt wird weitergeübt, jedoch werden diese Versuche nicht gewertet.

Ziel:

So viele Handwechsel wie möglich in 30 Sekunden am Stück.