



Lockdown-Spielchen Nr. 1



Material:

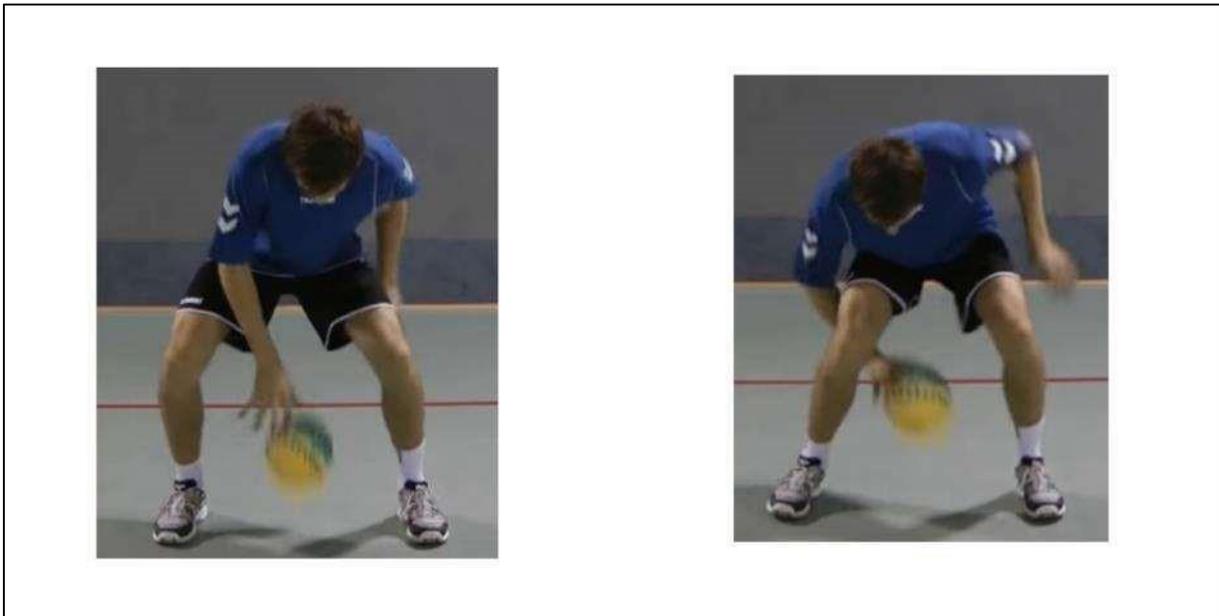
1 Handball

Aufbau:

Ihr stellt euch etwas mehr als schulterbreit auf. Wichtig ist, dass ihr leicht in die Knie geht.

Ablauf:

Der Ball wird nun abwechselnd mit den Händen vor und danach hinter den Beinen geprellt. Einmal mit der rechten Hand und der linken Hand vor den Beinen. Danach hinter den Beinen. Hier findet ihr es als Video (zweite Übung): <https://www.youtube.com/watch?v=naee0sRco7k>



Ziel:

Halte 60 Sekunden ohne Fehler durch.