



Lockdown-Spielchen Nr. 4

Material:

1 Handball

Aufbau:

Ihr stellt euch in Schrittstellung auf, der Ball ist in einer Hand.

Ablauf:

Nun wird durch die eigenen Beine geprellt. Danach wechselt ihr in einem Sprung das vordere Bein und prellt direkt wieder zurück durch die Beine

Ziel:

10-mal Prellen ohne den Ball zwischendrin festzuhalten.