



Lockdown-Spielchen Nr. 6

Material: 1

Handball

Ablauf:

Ihr prellt mit der starken Hand. Im Prellen setzt ihr euch auf den Boden und legt den Rücken ab. Danach steht ihr wieder auf und wechselt die Prell-Hand. Nun legt ihr euch kurz auf den Bauch und steht dann wieder auf.

Ziel:

Während der gesamten Übung soll durchgängig geprellt werden.