

# Abpraller

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Langbank mit der schmalen Seite nach oben mit etwas Abstand parallel vor eine Wand stellen.

## Material pro 2 Tn:

- 2 Medizinbälle
- 1 Langbank
- 1 Wand

## Übung:



Stand auf der schmalen Seite der Langbank. Beidarmiger Stoss des Medizinballes an die Wand, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Den von der Wand abprallende Ball direkt (bzw. nach einer Bodenberührung) wieder fangen.