

Ballerobereitung

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

- 1 Weichmatte (klein)
- 1 Ball

Übung:



Ein Teilnehmer versucht einen Ball so gut wie möglich vom Gegenüber abzuschirmen (z.B. im Vierfüßlerstand den Ball unter sich begraben). Auf das Startsignal versucht der Gegner ihm den Ball zu entreissen.

Variante: Zeit stoppen bis die Ballerobereitung gelingt respektive Zeitvorgabe für den Versuch.