

Posten-Nr.

Dribbelkünstler

Postenaufbau:

Zwei Langbänke mit der schmalen Seite nach oben hintereinander platzieren. Neben beide Bänke jeweils eine kleine Weichmatte legen (auf den gegenüberliegenden Seiten).

Material:

- 2 Langbänke
- 2 Weichmatten (klein)
- 4 Basketbälle

Übung:



Laufe über die schmale Seite der hintereinander aufgestellten Langbänke und prellen dabei einen Basketball. Ab der Mitte wechselt der Ball die Seite und es wird mit der anderen Hand geprellt. Kleine Matten am Boden können die Übung erschweren, da hier zwingend die Seite des Prellens gewechselt werden muss.

Alternativ respektive um die Übung zu erschweren können auch zwei Basketbälle gleichzeitig geprellt werden.