

Dribbelkünstler

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Basketbälle

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer prellt einen Rhythmus vor, der zweite Teilnehmer versucht den Rhythmus gleichzeitig zu übernehmen.

Variante I: Der Nachahmer prellt doppelt oder halb so schnell.

Variante II: Übung alleine durchführen, wobei mit einer Hand doppelt so schnell als mit der anderen geprellt wird.