

Dunking

Postenaufbau:

Weichmatten (gross und klein) unter einem Basketballkorb platzieren; davor ein Mini-Trampolin aufstellen.

Material:

- 1 Mini-Trampolin
- 1-2 Weichmatten (gross)
- 4-6 Weichmatten (klein)

Übung:



Spring mit dem Basketball auf das Minitrampolin und versuch den Ball mittels Korbleger oder sogar „Dunking“ im Korb zu versenken.