

Posten-Nr.

Passspiel

Postenaufbau:

Zwei Medizinbälle/Gleichgewichtsbretter vis-à-vis in einem Abstand von ca. 3 Metern platzieren.

Material pro 2 Tn:

- 2 Medizinbälle
- 2 Gleichgewichtsbretter
- 1 Volleyball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit im Abstand von ca. 3 Metern gegenüber und werft euch einen Volleyball zu. Dabei steht ihr beide auf einem Medizinball oder einem Gleichgewichtsbrett und versucht im Gleichgewicht zu bleiben. Falls die Übung zu schwierig ist, könnt ihr euch gegenseitig unterstützen (halten/sichern) und zuerst versuchen überhaupt einigermaßen sicher auf dem Medizinball/ Gleichgewichtsbrett zu stehen.