

Posten-Nr.

Slalom

Postenaufbau:

Malstäbe auf einer Linie mit jeweils etwa einem Meter Abstand aufstellen.

Material pro 2 Tn:

- 6 Malstäbe
- 4 Basketbälle

Übung:



Laufe einen Slalom zwischen den Malstäben, währendem du mit zwei Bällen gleichzeitig prellst.

Variante: Mit beiden Bällen gleichzeitig oder alternierend prellen.