

Slalom

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mit den Markierungskegel einen Slalom aufstellen (Kegel seitwärts versetzt).

Material:

- 1 Basketball
- 1 Volleyball
- 1 Handball
- 1 Softball
- 1 Tennisball
- 1 Unihockeyball
- 1 Fussball
- x Markierungskegel

Übung:



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

Variante: Mit beiden Bällen alternierend prellen (Rhythmus ändern).