

Slalom mit Korbleger

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mit den Markierungskegeln einen Slalom aufstellen (Kegel seitwärts versetzt). Der letzte Kegel befindet sich zwischen Korb und Freiwurflinie.

Material:

- 4-8 Markierungskegel
- 2 Basketbälle

Übung:



Prelle einen Basketball im Slalom um die Markierungskegel mal rechts mal links beginnend – auf der rechten Seite prellst du mit der rechten Hand, auf der linken Seite mit der linken Hand. Wird der letzte Kegel erreicht, wird mit einem Korbleger abgeschlossen (Achtung: richtiger Anlaufrythmus „jam-ta-tam“). Von der rechten Seite kommend, wirfst du mit der rechten Hand – von der linken Seite kommend mit der linken Hand.