

Basketball:

Slalom und Korbwurf/Korbleger

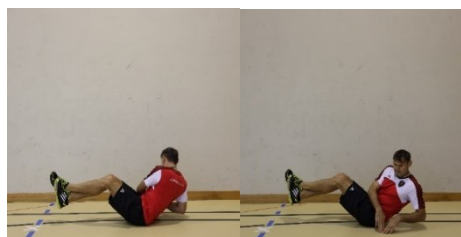
Postenaufbau:

Slalom mit Malstäben aufstellen. Hütchen im Wurfbereich zum Korb verteilen, wobei sich zwei Hütchen gleich unterhalb des Korbes (links und rechts) befinden.

Material:

- 1 Basketball-Korb
- 2-4 Basketball-Bälle
- 6 Malstäbe
- 8 Markierungshütchen

Übung:



Die Teilnehmer durchlaufen den Ball prellend einen Slalom-Parcours bestehend aus Malstäben, um anschliessend einen Korbwurf oder Korbleger auszuführen. Dabei werden die Wurfstationen mit Hütchen definiert, die Hütchen nahe beim Korb kennzeichnen einen Korbleger.

Zusatzaufgabe Kräftigen:

Wer den Ball nicht im Korb versenkt, absolviert eine Kraftübung: 10x Rotation des Oberkörpers im Sitz (russian twist).