

Handball:

Slalom und Torschuss

Postenaufbau:

Slalom mit Malstäben aufstellen.
Auf einem Schwedenkasten drei Markierungskegel platzieren.

Material:

- 1 Schwedenkasten
- 3 Markierungskegel
- 6-8 Malstäbe
- 2-4 Handbälle

Übung:



Die Teilnehmer durchlaufen den Ball prellend einen Slalom-Parcours bestehend aus Markierungskegel, um anschliessend von einer definierten Linie aus einen Torschuss (Sprungwurf oder Kernwurf) auszuführen.

Zusatzaufgabe Kräftigen:

Wer das Ziel nicht trifft, absolviert eine Kraftübung:
20x Kniehebelauf an Ort (Skipping).