

Passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Langbänke parallel zueinander mit einem Abstand von ca. 2-3 Metern platzieren.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Medizinball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit auf den vis-à-vis platzierten Langbänken gegenüber und versucht euch gegenseitig durch zuwerfen eines Medizinballes aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass beim Fangen des Balles die Bank verlassen werden muss.