

10. Ziehkämpfe

Altersbereich

bis 8 Jahre	● ●
9 bis 12 Jahre	● ● ●
13 bis 15 Jahre	● ● ●
16 Jahre und älter	● ● ●

Könnensstufe

Anfänger	● ● ●
Freizeitsportler	● ● ●
Fortgeschrittener	● ● ●
Könnner	● ● ●

Anforderungsprofil

Koordination	● ●	Schnelligkeit	
Kraft	● ● ●	Ausdauer	●

Organisatorische Voraussetzung

Geräte: Medizinball

Organisation

- Die Partner stehen gegenüber und halten einen Medizinball zwischen sich.
- In der Variante wird eine Mittellinie als Markierung auf dem Boden benötigt.

Ablauf

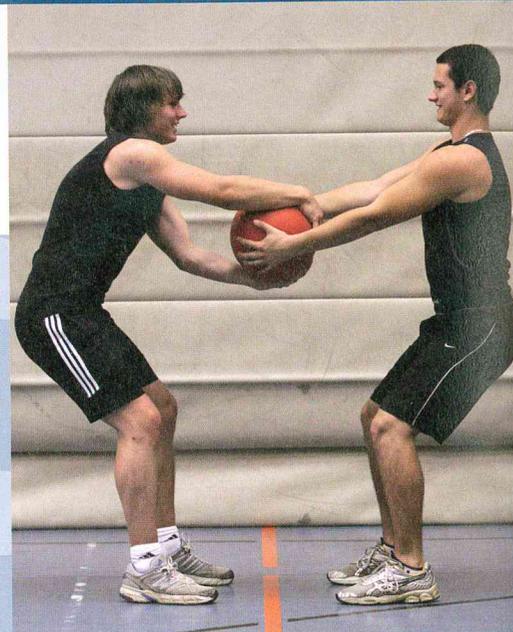
- Auf Kommando versucht jeder, dem anderen den Ball zu entwenden. – Dies führt zu einem Punktgewinn.

Variation

- Einen Punkt gibt es auch, wenn ein Partner den anderen so zieht, dass er mit beiden Füßen den Boden jenseits einer Mittellinie berührt.

Beachte

- Stellen Sie gleich starke und gleich große Partner zusammen.



- Das Startkommando sollte immer angekündigt werden, damit die Übenden vorab Körperspannung aufbauen können.

11. Ballticker und Luftpässe

Altersbereich

bis 8 Jahre	
9 bis 12 Jahre	●
13 bis 15 Jahre	● ●
16 Jahre und älter	● ● ●

Könnensstufe

Anfänger	
Freizeitsportler	●
Fortgeschrittener	● ●
Könnner	● ● ●

Anforderungsprofil

Koordination	● ● ●	Schnelligkeit	
Kraft	● ● ●	Ausdauer	●

Organisatorische Voraussetzung

Geräte: Medizinball

Organisation

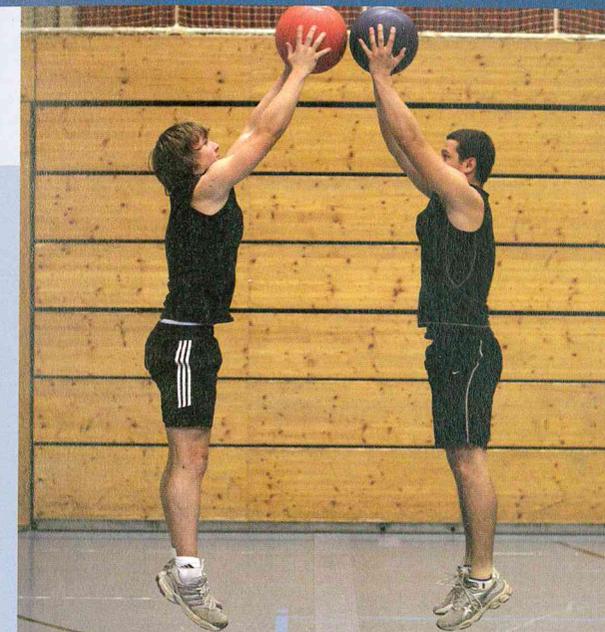
- Zwei Übende mit je einem Ball stehen sich in geringem Abstand gegenüber.

Ablauf

- Beide springen gleichzeitig beidbeinig, den Ball in den gestreckten Armen, nach oben.
- Im höchsten Punkt werden beide Bälle leicht gegeneinander geschlagen.
- Nach der Landung nächster synchroner Sprung.

Variationen

- Die Sprünge werden nach einem Seitwärts-Auftaktschritt durchgeführt (vgl. Sprung zum Block beim Volleyball).
- Die Partner passen sich einen Ball nach abwechselnden Sprünge in der Luft zu:
 - Pass im Sprung/Fangen im Stand
 - Fangen im Sprung/Passen im Folgesprung
 - Fangen/Passen in einem Sprung



Beachte

- Ziele sind das gemeinsame Üben und ein passendes Timing!