

Trainingseinheit 1

Zeitraum: KW21

Verkündung der Übungen: 18.05.

Verkündung der Übungen, die bepunktet werden: 22.05.

Einreichung der Ergebnisse bis: 25.05.

Übung 1:

Aufgabe: Fange an mit deiner starken Hand zu prellen, stelle dich nun auf dein Sprungbein (z.B. rechte Hand prellt – Stand auf dem linken Bein) und prelle weiter.

Ziel: Versuche möglichst lange das Gleichgewicht zu halten und dabei weiter zu prellen.

Variationsmöglichkeiten: Standbeinseite und Hand wechseln; Augen schließen; während der Übung versuchen auf die Zehen zu stellen

Übung 2:

Aufgabe: Stelle dich schulterbreit auf und prelle nun deinen Ball einmal um dich herum, wechsle die ballführende Hand einmal vor dir und einmal hinter dir.

Ziel: Versuche möglichst viele Runden um deinen Körper zu prellen.

Variation: Richtung wechseln; Augen dabei schließen

Übung 3:

Aufgabe: Fange mit deiner starken Hand an zu prellen, versuche nun dabei in die Telemarkposition zu gehen (das zur prellenden Hand entgegengesetzte Bein bleibt vorne) und dabei weiter zu prellen. Danach versuche wieder aufzustehen ohne dabei mit dem Prellen des Balles aufzuhören.

Ziel: Versuche möglichst oft in die Telemarkposition zu kommen und wieder aufzustehen.

Variation: mit der anderen Hand prellen (anderes Knie vor im Telemark); im Telemark und im Stand immer die Hand wechseln



Übung 4:

Aufgabe: Fange an mit deiner starken Hand zu prellen. Hebe den freien Arm seitlich neben dem Körper gestreckt hoch bis er eine gerade Linie mit deinem Körper bildet. Führe ihn seitlich danach wieder runter. Prelle dabei die ganze Zeit weiter.

Ziel: Versuche möglichst oft den freien Arm seitlich hochzuführen und abzusenken.

Variation: mit der anderen Hand prellen (anderen freien Arm seitlich heben); Augen dabei schließen; auf die Zehenspitzen stellen; dabei gehen/laufen.

Übung 5:

Aufgabe: Nehme dir einen zweiten Ball dazu, der ungefähr gleich groß wie dein Handball ist. Halte den zweiten Ball fest in der Hand und prell damit deinen Handball.

Ziel: Versuche möglichst lange den Ball regelkonform zu prellen.

Variation: Probiere das gleiche mit anderen Bällen aus (z.B. einem Tennisball); mit der anderen Hand prellen; dabei in eine Richtung laufen

Übung 6:

Aufgabe: Wirf deinen Ball nach oben. Sobald der Ball sich in der Luft befindet, versuche so oft wie möglich in die Hände zu klatschen. Fange deinen Ball dann wieder auf.

Ziel: Versuche möglichst oft zu klatschen, während dein Ball in der Luft ist.

Variation: Klatsche abwechselnd vor- und hinter dem Körper. Beginne vorne.

Übung 7:

Aufgabe: Wirf deinen Ball nach oben. Sobald der Ball sich in der Luft befindet, setz dich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Fange deinen Ball in dieser sitzenden Position wieder auf.

Ziel: Versuche möglichst oft den Ball nach oben zu werfen und sitzend wieder aufzufangen.

Variation: Wirf den Ball nach dem Fangen wieder nach oben, stehe auf und fange ihn im Stehen.

Übung 8:

Aufgabe: Halte deinen Ball durch Pritschen (wie beim Volleyball) in der Luft.

Ziel: Versuche möglichst oft den Ball nach oben zu pritschen.

Variation: Klatsche einmal vor- und einmal hinter dem Körper während der Ball sich in der Luft befindet; Halte deinen Ball durch Baggern (wie beim Volleyball) in der Luft.