

# Wall-bouncing

Die Anforderungen an einen Rennfahrer sind sehr komplex. Daher möchte ich euch neben den reinen Käftigungsübungen auch Möglichkeiten vorstellen, mit denen ihr eure Geschicklichkeit und Konzentrationsfähigkeit auf die Probe stellen könnt. Das Wall-bouncing ist eine einfache und effektive Übung dazu.

Ihr Positioniert euch in einem Abstand von 1,20m vor einer Wand. In beiden Händen haltet ihr jeweils einen Ball. Ich habe hier Handbälle, es geht aber natürlich auch mit Fuß- oder Basketbällen. Eure Aufgabe besteht nun darin, innerhalb der vorgegebenen Zeit, die Bälle abwechselnd gegen die Wand zu werfen und mit der gleichen Hand wieder aufzufangen. Wurfhand ist also auch Fanghand! Je sicherer ihr werdet, desto schneller könnt ihr werfen.

Amateure: **3x40sec.** bouncen  
Semi-Pro's: **3x 50sec.** bouncen  
Pro's: **3x 60sec.** bouncen



Es ist also wieder Wettkampfzeit!!!!

Zählt eure Würfe und vergleicht euch mit anderen. Fällt ein Ball herunter, fangt ihr wieder bei Null an zu zählen.

Übrigens: Wall-bouncing ist auch eine gute Übung, die ihr in euer Aufwärmprogramm vor dem Wettkampf aufnehmen könnt!