

Wall-bouncing evo1

Es ist an der Zeit eure Fortschritte zu testen und neue Schwierigkeiten einzubauen. Das Wall-bouncing habe ich euch ja bereits vorgestellt. Nun ist es soweit eurem Trainingsfortschritt Tribut zu zollen und das **Wall-bouncing evo1** einzuführen.

Der Abstand zur Wand bleibt bei 1,20m. Ihr versucht zunächst frei auf dem Swissball zu sitzen. Also ohne Fußkontakt zum Boden. Eure Aufgabe bleibt so wie ihr sie kennt: innerhalb der vorgegebenen Zeit, die Bälle abwechselnd gegen die Wand werfen und mit der gleichen Hand wieder auffangen. 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 oder habt ihr Kontakt zum Boden wird bei Null gestartet :-)

Auch könnt ihr drüber nachdenken, diese Übung in euer Aufwärmprogramm vor dem Wettkampf aufzunehmen!