

Wall-bouncing evo2

Und wieder eine Entwicklung: **Wall-bouncing evo2** steht auf dem Trainingsplan. Eure Stabilität und Gleichgewichtsfähigkeit wird erneut auf die Probe gestellt. Mit der Evo2 seid ihr auf einem guten Weg Gleichgewichtsfähigkeiten, Reaktionsvermögen, peripheres Sehen und Konzentrationsfähigkeiten zu schulen.

Der Abstand zur Wand bleibt bei 1,20m. 1. Aufgabe besteht darin, frei auf dem Swissball zu knien. Ohne Bälle in der Hand. Erstmal das Gleichgewicht finden. 2. Aufgabe: mit Bällen aufsteigen und langsam versuchen die Bälle abwechselnd gegen die Wand werfen und mit der gleichen Hand wieder auffangen. Wurfhand ist also auch Fanghand - alles wie gehabt! 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 aber habt ihr Kontakt zum Boden wird bei Null gestartet :-)

VIEL SPAß DABEI!!! Bleibt konzentriert und fokussiert!!!