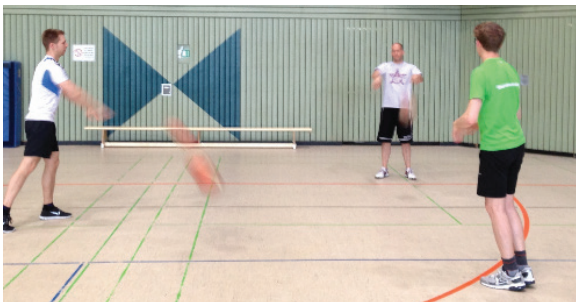
BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

1 PASSARTEN

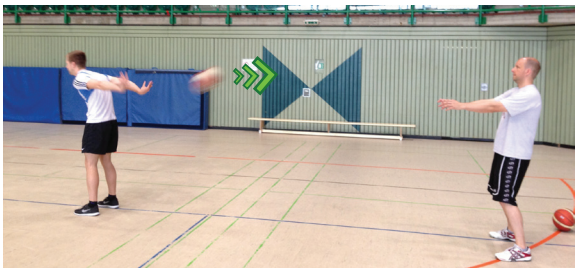
mit dem Basketball

MATERIAL FÜR DIE STATION: 2-3 BASKETBÄLLE, 1 HULAHUPREIFEN

A) SYNCHRONER/ASYNCHRONER BODENPASS



B) LUFTPASS HINTER RÜCKEN



C) BODENPASS DURCH DIE BEINE

ACHTUNG BÄLLE VOR STATIONSWECHSEL WIEDER IN DEN REIFEN LEGEN!

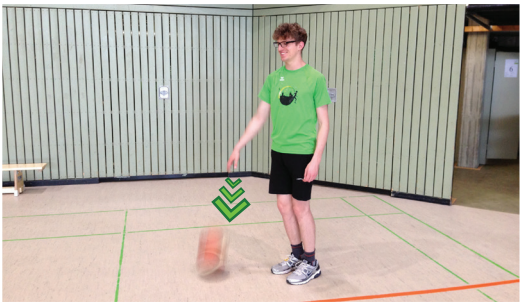
BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

2 PRELLARTEN

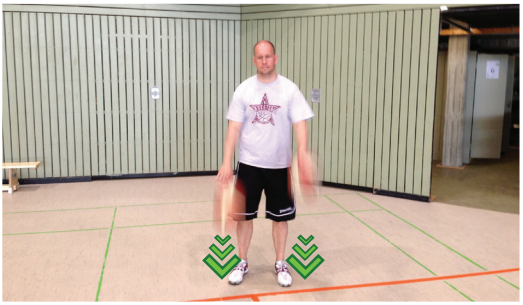
mit dem Basketball

MATERIAL FÜR DIE STATION: **4-6 BASKETBÄLLE, 1 HULAHUPREIFEN**

A) PRELLEN IN VARIIERENDER GESCHWINDIGKEIT



B) PRELLEN IN VARIIERENDER GESCHWINDIGKEIT



C) ALTERNIERENDES PRELLEN MIT 2 BÄLLEN

ACHTUNG BÄLLE VOR STATIONSWECHSEL WIEDER IN DEN REIFEN LEGEN!

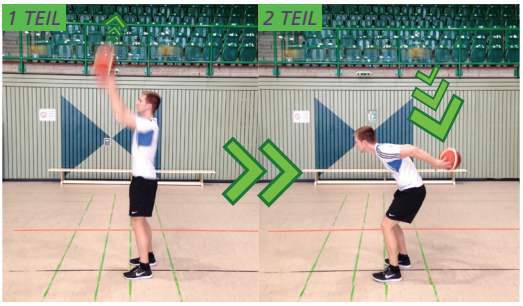
BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

3 BALL-TRICKS

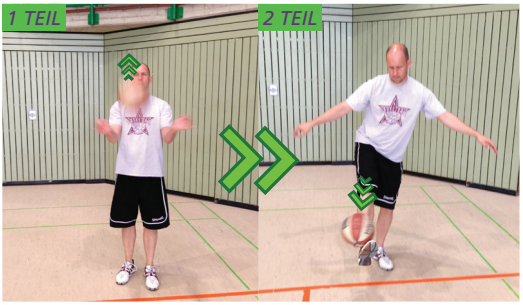
mit dem Basketball

MATERIAL FÜR DIE STATION: 2-3 BASKETBÄLLE, 1 HULAHUPREIFEN

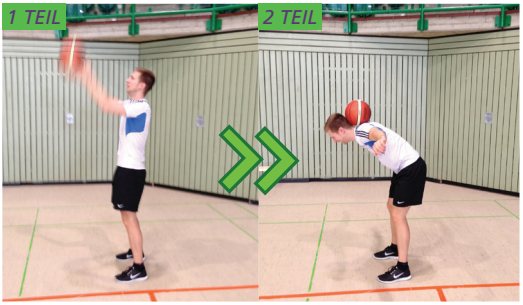
A) HOCHWERFEN UND HINTER DEM RÜCKEN FANGEN



B) ANDREHEN IN DER HAND UND MIT DEM FUSS FANGEN



C) HOCHWERFEN UND IM NACKEN FANGEN



ACHTUNG BÄLLE VOR STATIONSWECHSEL WIEDER IN DEN REIFEN LEGEN!

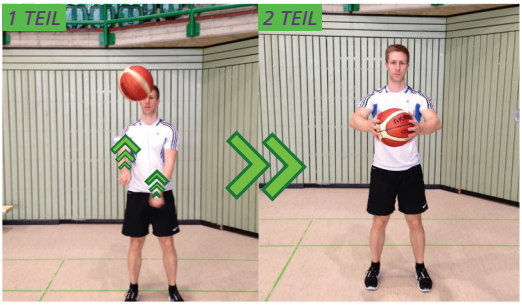
BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

4 RHYTHMISCHE BEWEGUNGEN mit dem Basketball

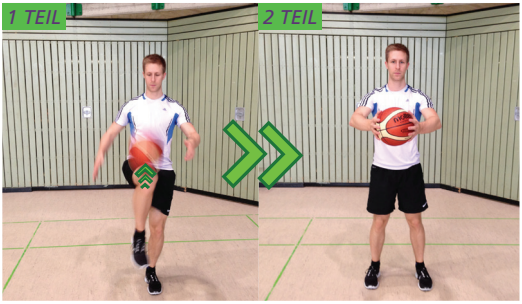
MATERIAL FÜR DIE STATION: 2-3 BASKETBÄLLE, 1 HULAHUPREIFEN

A) DRIBBELN UND FANGEN/ FESTHALTEN (1/4,1/4,2/4)

B) BALL MIT FÄUSTEN IN DER LUFT HALTEN UND AUF DREI FANGEN/FESTHALTEN (1/4/,1/4,2/4)



C) BALL AUF DEN KNIEN ALTERNIEREND IN DER LUFT HALTEN UND AUF DREI FANGEN (1/4,1/4,2/4)



ACHTUNG BÄLLE VOR STATIONSWECHSEL WIEDER IN DEN REIFEN LEGEN!

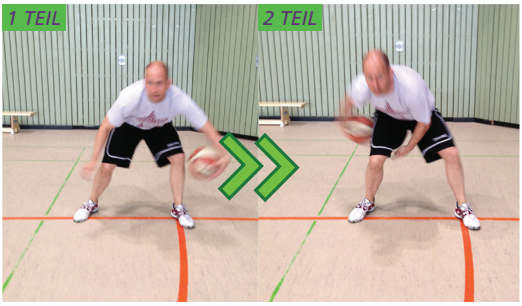
BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

5 8ER VARIATIONEN

mit dem Basketball

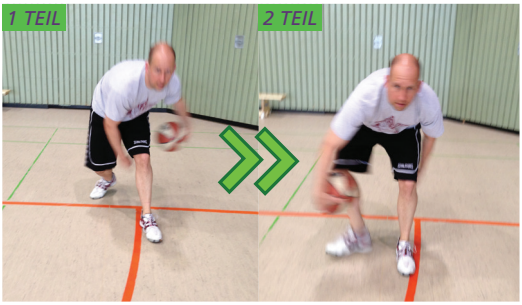
MATERIAL FÜR DIE STATION: 2-3 BASKETBÄLLE, 1 HULAHUPREIFEN

A) BALL IN FORM EINER 8 DURCH DIE BEINE SCHWINGEN **(SEITSTAND)**

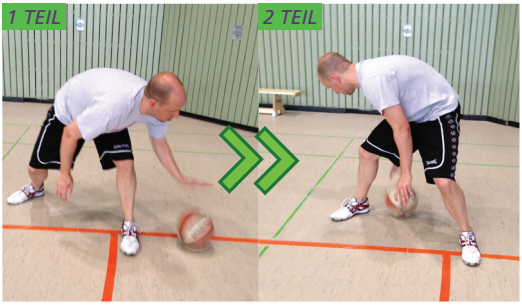


B) „BALL IN FORM EINER 8 DURCH DIE BEINE SCHWINGEN"

(DABEI SCHRITTWECHSEL ODER VORWÄRTSGEHEN)



C) BALL IN FORM EINER 8 DURCH DIE BEINE PRELLEN



ACHTUNG BÄLLE VOR STATIONSWECHSEL WIEDER IN DEN REIFEN LEGEN!

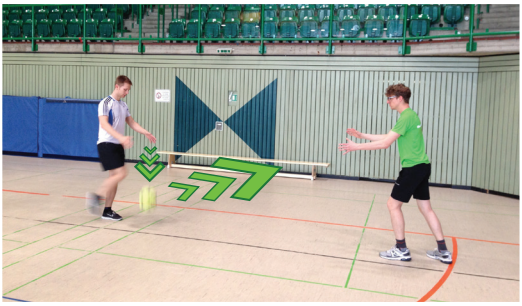
BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

6 PASSSCHE GERÄU

mit dem Fußball

MATERIAL FÜR DIE STATION: **1 FUSSBALL, 1 HULAHUPREIFEN**

A) DROP KICK UND
FANGEN DURCH ZWEITE PERSON
(1/4,1/4,2/4)



ACHTUNG BÄLLE VOR STATIONSWECHSEL WIEDER IN DEN REIFEN LEGEN!

BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

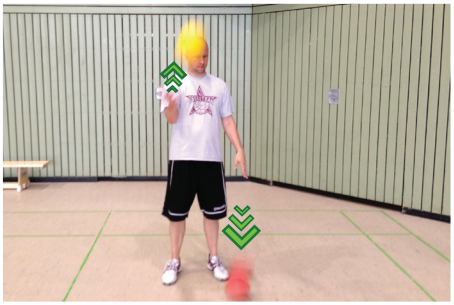
7 JONGLAGE

mit Bällen

MATERIAL FÜR DIE STATION: 4-6 BÄLLE, 1 HULAHUPREIFEN

A) 2 BÄLLE JONGLIEREN, EINER WIRD ÜBERGEBEN, DER ANDERE GEWORFEN.

B) 2 BÄLLE JONGLIEREN. EINER WIRD GEWORFEN, DER UNTERE MIT AUFPRELLEN AUF DEM BODEN.



ACHTUNG BÄLLE VOR STATIONSWECHSEL WIEDER IN DEN REIFEN LEGEN!

BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

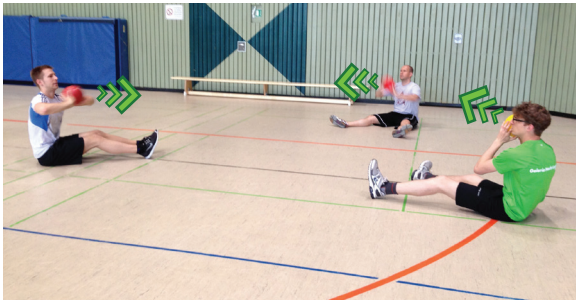
8

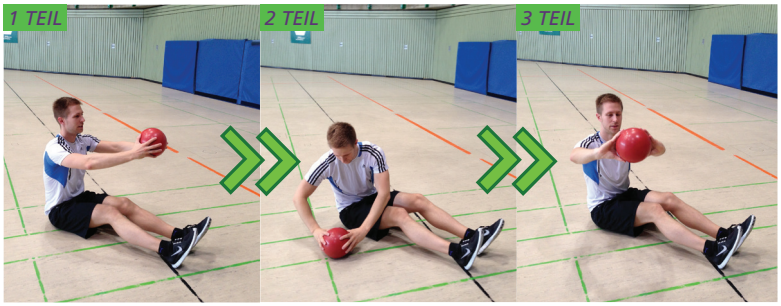
‹WEITER›GABE

von Bällen

MATERIAL FÜR DIE STATION: 2-3 FUSSBÄLLE, 1 HULAHUPREIFEN

A) IM SITZEN BÄLLE ZUWERFEN, FANGEN UND AUF DEN BODE TIPPEN (1/4,1/4,2/4)





B) IM STEHEN BALL ANNEHMEN, AN DEN ANDEREN FUSS ÜBERGEBEN UND PASSEN. (1/4,1/4,2/4)

ACHTUNG BÄLLE VOR STATIONSWECHSEL WIEDER IN DEN REIFEN LEGEN!

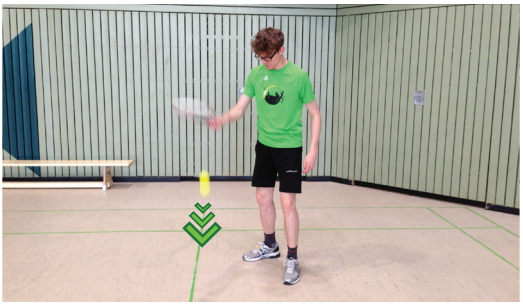
BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

9 DRIBBELN

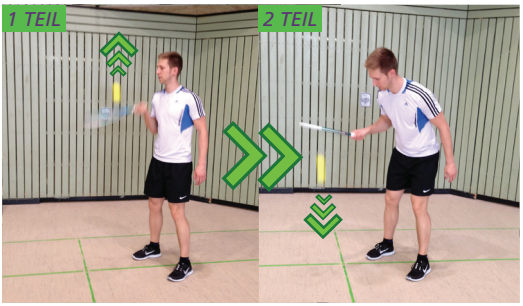
mit Tennisschlägern

MATERIAL FÜR DIE STATION: 2-3 SCHLÄGER, 2-3 TENNISBÄLLE

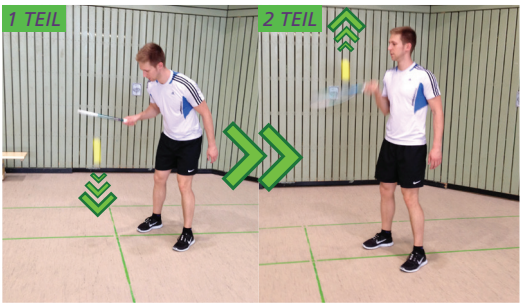
A) DRIBBELN IM 4/4 TAKT UND JEDES VIERTEL EIN BODENKONTAKT



B) DRIBBELN IM 4/4 TAKT, JEDES ACHTEL EIN BODENKONTAKT



C) DRIBBEL MIT BODENKONTAKT AUF 1 UND 2. AUF 3 DRIBBELN IN DIE LUFT. AUF 4 FLUGPHASE DES BALLS.

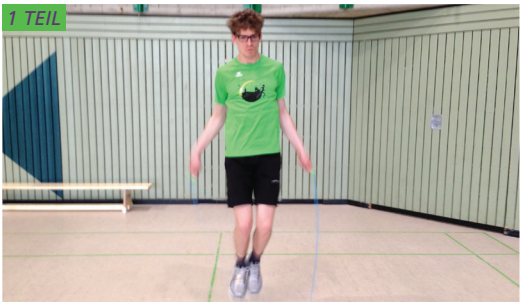


BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

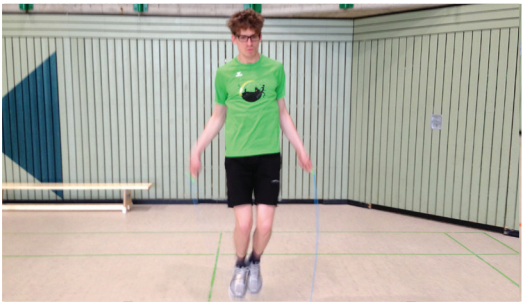
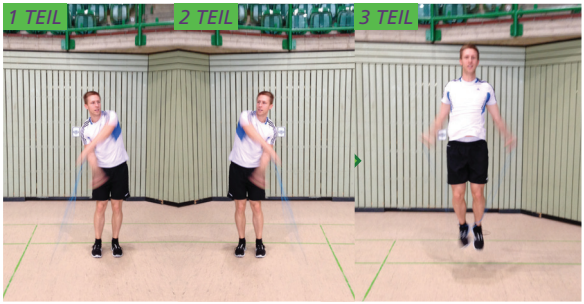
10 SEILSPRINGEN

MATERIAL FÜR DIE STATION: 2-3 SPRINGSEILE

A) SEILSPRINGEN IM 4/4 TAKT



B) SEILSPRINGEN MIT 1/1/2 RHYTMUS



C) SEIL AUF BODEN RE/LI VORBEISCHLAGEN AUF 1&2. LANGSAMER SPRUNG AUF 3/4 DURCH DAS SEIL.