

stationäre Kräftigung mit Ball

Jeder Spieler erhält einen Ball, den er vor sich ablegt. Nun setzt sich jeder Spieler so hin, daß er den Ball vor sich liegen hat. Die Kräftigungsübungen laufen dann wie folgt ab:

- Die Beine werden ausgestreckt und über dem liegenden Ball gehalten.
- Die ausgestreckten Beine werden im Scherenschlag über dem liegenden Ball hin und her bewegt.
- Die ausgestreckten Beine werden von der linken Seite über den liegenden Ball zur rechten Seite (und wieder zurück) bewegt, ohne dabei den Boden zu berühren.

Hierbei ist zu beachten, daß die Belastungszeit, d. h. die Übungszeit maximal 1 Minute dauert und die Erholungspause dementsprechend genauso lang ist. Die Spieler sollen sich bei den Übungen nicht mit den Händen abstützen und auch nicht ihre Beine festhalten.

Diese Übung ist frühestens ab der C-Jugend anzuwenden!