

Station..... Schlag im Stand (B)

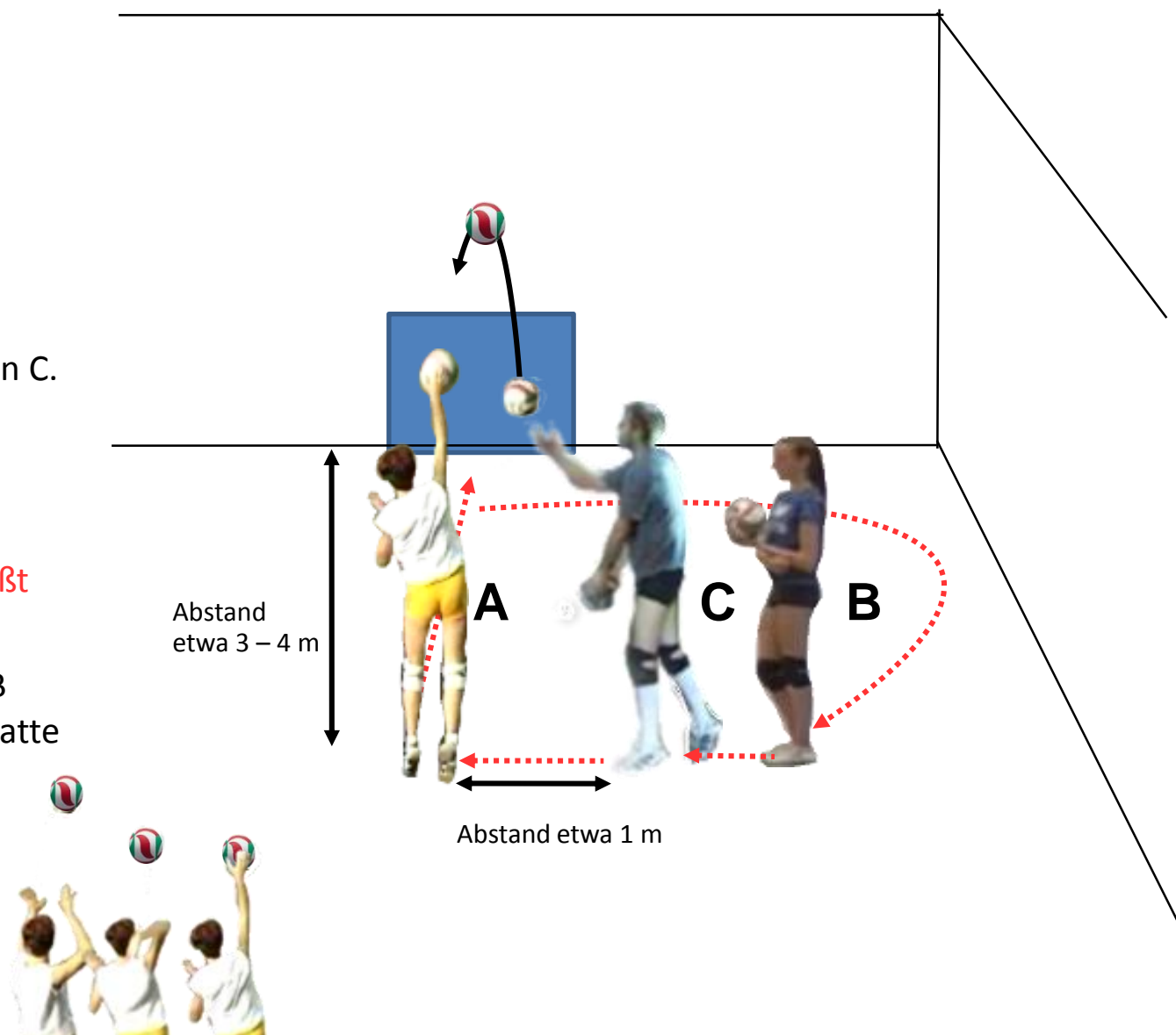
Ohne
Video!

Material:

- 2 Bälle
- 1 Matte

Ablauf

- A steht ohne Ball seitlich neben C.
- C wirft den Ball von unten beidhändig an.
- A schlägt **im Stand** gegen die Matte, **holt den Ball und schließt sich hinter B an.**
- Nun stellt sich C neben B und B wirft für C an, der gegen die Matte schlägt usw.



Tipp: So sollte die Ausholbewegung (der „Armzug“) aussehen!