

Ausfallsprünge mit Ball – Partnerübung

Material:

Ball

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

Die Übenden stehen sich im Ausfallschritt in einem Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. In der Ausgangsstellung sollten beide etwa einen 90°-Winkel in den Kniegelenken haben. Ein Übender bzw. eine Übende hat einen Ball. (Bild 1)

Übungsausführung:

Aus der Ausgangsstellung führt A aus dem Ausfallschritt einen Wechselsprung durch (Bild 2). Nach dem Wechselsprung ist das ehemals vorne befindliche Bein hinten, das ehemals hintere Bein ist im Anschluss vorn. Sobald A stabil steht, führt A den Ball durch die Beine (Bild 3) und passt ihn im Anschluss zu B (Bild 4). Hat B den Ball gefangen, führt B die oben aufgeführte Bewegung durch. A verbleibt währenddessen in der Ausgangsstellung (Bild 3). Der Rumpf ist bei der Übungsausführung permanent anzuspannen und der Oberkörper in aufrechter Position zu halten.

