

Basketball trifft Fechten

Wir bringen Bewegungen aus dem Basketball und dem Fechten zusammen.

Lucy Rotherth
Fechterring Nürnberg e.V.
Fechten

Lukas Gloßner
Mitglied im Team Deutschland
Rollstuhl-Basketball



Ihr braucht Papier und Heft
Platz für Partnerübung mit Zuwerfen

Beschreibung Geht zu zweit zusammen. Partner A knüllt ein Blatt Papier zu einem Ball, Partner B rollt ein Heft zu einer Röhre. Partner A wirft den Papierball zu Partner B. Partner B versucht mit dem zusammengerollten Heft den Ball zurückzuspielen. Versucht, den Ball mindestens fünfmal hintereinander zu passen, ohne dass er zu Boden fällt.

Varianten

- Geht weiter auseinander.
- Macht die Übung im Sitzen.
- Werft den Ball höher.