

1. Station - Handstand

Stehe im aufrechten Stand mit beiden Füßen parallel auf dem Boden.

Strecke ein Bein nach vorne.

Setze beide Hände weit nach vorne auf den Boden.

Schwinge ein Bein kräftig nach oben.

Drücke dich rasch vom anderen Bein ab.

Spanne deine Muskeln fest an.

Versuche, lange gestreckt zu stehen.

2. Station - Drehstoßen (Rechtshänder)

Ausgangstellung:

Die Füße stehen schulterbreit auseinander.

Die Knie sind leicht gebeugt.

Du stehst mit dem Rücken zur Stoßrichtung.

Halte die Kugel mit angestelltem Daumen und parallel gespreizten

Fingern an den Hals.

Drehe auf dem linken Fußballen, während du das Gewicht auf das linke Bein verlagerst.

Mache mit den Beinen eine Spreitzbewegung.

Nutze das rechte Bein als Schwungbein und mache eine flache impulshafte Schwungbewegung.

Drücke dich mit dem linken Bein ab und mache eine Umsprungbewegung auf den rechten Fuß.

Drehe deinen Oberkörper dabei um ca. 270 Grad.

Drehe schnell auf dem rechten Fußballen weiter in Stoßrichtung.

Setze das linke Bein als Stemmbein auf.

Stoße die Kugel.

3. Station Hürdenlaufen („Das Überwinden der Hürde“)

Laufe an die Hürde an.

Drücke dich mit dem Nachziehbein nach vorn-oben ab.

Bewege das gebeugte Schwungbein ebenfalls nach vorn-oben.

Pendel den Schwungbein-Unterschenkel schnell und geradlinig aus.

Überquere mit dem fast gestreckten Schwungbein die Hürde.

Hüft- und Schulterachse sind dabei in Richtung der Laufrichtung.

Nach dem Auspendeln des Schwungbeins: Ziehe das nach außen abgespreizte Nachziehbein nach.

Senke das gestreckte Schwungbein schnell nach Überquerung der Hürde ab.

Setze den Fuß des Schwungbeins aktiv-greifend auf.

Ziehe das Nachziehbein schnell nach vorne und leite den nächsten Schritt ein.

Laufe weiter.

4. Station Korbleger (rechte Seite)

Dribble in Richtung Korb.

Halte den Ball mit beiden Händen und mache einen ersten, langen, Schritt mit dem rechten Fuß.

Mache einen zweiten Schritt mit dem linken Fuß.

Blicke in Richtung des Korbes.

Springe mit dem linken Bein senkrecht nach oben ab. Ziehe dabei das rechte Bein hoch.

Bewege den Ball nach oben.

Wirf den Ball am höchsten Punkt des Sprunges Richtung Brett.

Lande unter dem Korb. Blicke in Richtung des Balles.