

<b>Mai 2020</b>	<b>Ballkoordination mit schnellem Klatschen in die Hände</b>	<b>1</b>	<b>★</b>
<b>Benötigt:</b>	1 Ball		

**Ablauf:**

- Der Ball wird hochgeworfen.
- Jetzt so oft wie möglich im Wechsel vorne (Bild 1) und hinten (Bild 2) in die Hände klatschen, bevor der Ball wieder gefangen wird.

**!** Es soll während der Ausführung ruhig auf beiden Beinen stehen geblieben werden, ohne die Füße zu bewegen.

**!** Schnellstmögliches Klatschen.

**Vorgabe:**

- Auf der Stelle stehend versuchen, 6 (8)-Mal in die Hände zu klatschen.
- Was ist maximal möglich?



(Bild 1)



(Bild 2)

Weitere Übungen auf [www.handball-uebungen.de](http://www.handball-uebungen.de)