

## ■ Hockwende mit Ball



Kondition/  
Koordination



1 Langbank  
1 Handball (Größe 0)  
Klebeband zur Mar-  
kierung der Startlinie  
Stoppuhr

### Durchführung

Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach oben aufgestellt. Der Spieler startet an der Startlinie an einem Längsende der Bank. Er führt Einhand-Hockwenden mit der Nichtwurfhand auf der Sitzfläche der Bank aus und prellt gleichzeitig mit der Wurfhand einen Ball neben der Langbank. Am Bankende führt er eine 180°-Drehung aus, wobei er den Ball weiter prellt. Anschließend setzt er die Übung in Richtung Startlinie fort. Wie viele Hockwenden schafft er in 30 Sekunden?

Anmerkung: Verliert er bei einer Hockwende den Ball, zählt diese Hockwende nicht und er beginnt die Übung von dieser Stelle aus erneut. Die Zeit läuft weiter.

### Achtung:

- Verliert der Spieler den Ball, muss er ihn selbst wieder holen.

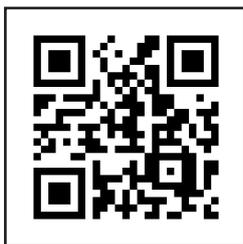
### Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

#### Kondition:

Kraft der Arme (+Rumpf)

#### Koordination:

- Kopplungsfähigkeit  
Hockwende mit gleichzeitigem Prellen des Balles
- Rhythmusfähigkeit  
Prelen und Hockwende im Einklang
- Differenzierungsfähigkeit  
kontrolliertes Prellen
- Orientierungsfähigkeit  
sicheres Prellen nach halber Drehung



<https://youtu.be/6PrwGxDp5oA>



Anzahl der Hockwenden																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							