

Handballbezirk Rems-Stuttgart, Hallenrunde 2023/2024
Koordinationsübungen der E-Jgd Spieltage

doppelt! dreifach! vierfach! fünffach!

Stand: Mo., 09.10.23, 13:56h

Übungskatalog (->HWJ)	Seite*	gemischte Jugend E Staffeln								weibliche Jugend E Staffeln			
		1/ 6+1	2/ 6+1	3/ Kombi	4/ Kombi	5	6	7	8	1 / Kombi	2 / Kombi	3 / Kombi	4
leicht													
Balancieren	4												
Bankprellen	5												
Bankziehen	6												
Hindernislauf	7												
Medizinballstoßen	8												
Stützen	9												
Stützkraft	10												08.10.
Weitsprung	11			07.10.					07.10.				
mittel													
Ballgewandtheit	12												
Ballkoordination Bank	13												
Ballkoordination Wand	14												
Ballschlagen	15												
Prellen im Achterlauf	16												
Seilspringen	17												08.10.
Zielwerfen	18			07.10.					07.10.				
Zielwurfvarianten	19												
schwer													
Ballwurf	20												
Flugball	21												
Hockwende mit Ball	22			07.10.					07.10.				
Mattentunnel	23												
Papierdeckel	24												
Reifenspringen	25												08.10.
Sprungbahn	26												
Wurfkoordination	27												

Anmerkungen
 Die Übungen dürfen sich in den einzelnen Staffeln nicht wiederholen.