

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.