

# Sachkunde Kleingeräte: Reflexball

Sport



**Motivation - so geht's!**



**Reflexball**

Link:

<https://youtu.be/GxSl7mooUww>

**YouTube-  
Video**

**Boxing Reflex Ball must learn tricks! Boxing workout for reflexes**

Learn advanced techniques on the reflex ball, from beginner to master. We have come up with amazing tricks that will bring the fun back to your reflex ball ...



**YouTube-  
Video**

Link: <https://youtu.be/3c61cXRD-r0>

## Bezugsquellen



[Amazon](#)



[Decathlon](#)

*... oder Ihr kontaktiert mich. In Kornwestheim habe ich stets Sets auch zum Ausleihen für Euch.*

## Übungen

- ① Material kennen lernen - gibt es einfache und schwere Konfigurationen?  
Wie lange muss die Schnur sein?
- ② Erste Versuche - Was geht am Besten? Einseitig, Wechselseitig...
- ③ 30 Hits einseitig & wechselseitig

## Dokumentation

Kleines Video / Selfie  
Bezugsquelle / Foto



Bereitgestellt von: Heiko Geiss  
Stand: 21.04.2021

Lizenzhinweise: <https://editor.mnweg.org/entdecken/dokument/sachkunde-kleingerate-reflexball>

Seite: 1/1

