

Sachkunde Kleingeräte: Reflexball

Sport



Motivation - so geht's!



YouTube-
Video

Reflexball

Link:

<https://youtu.be/GxSl7mooUww>

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

