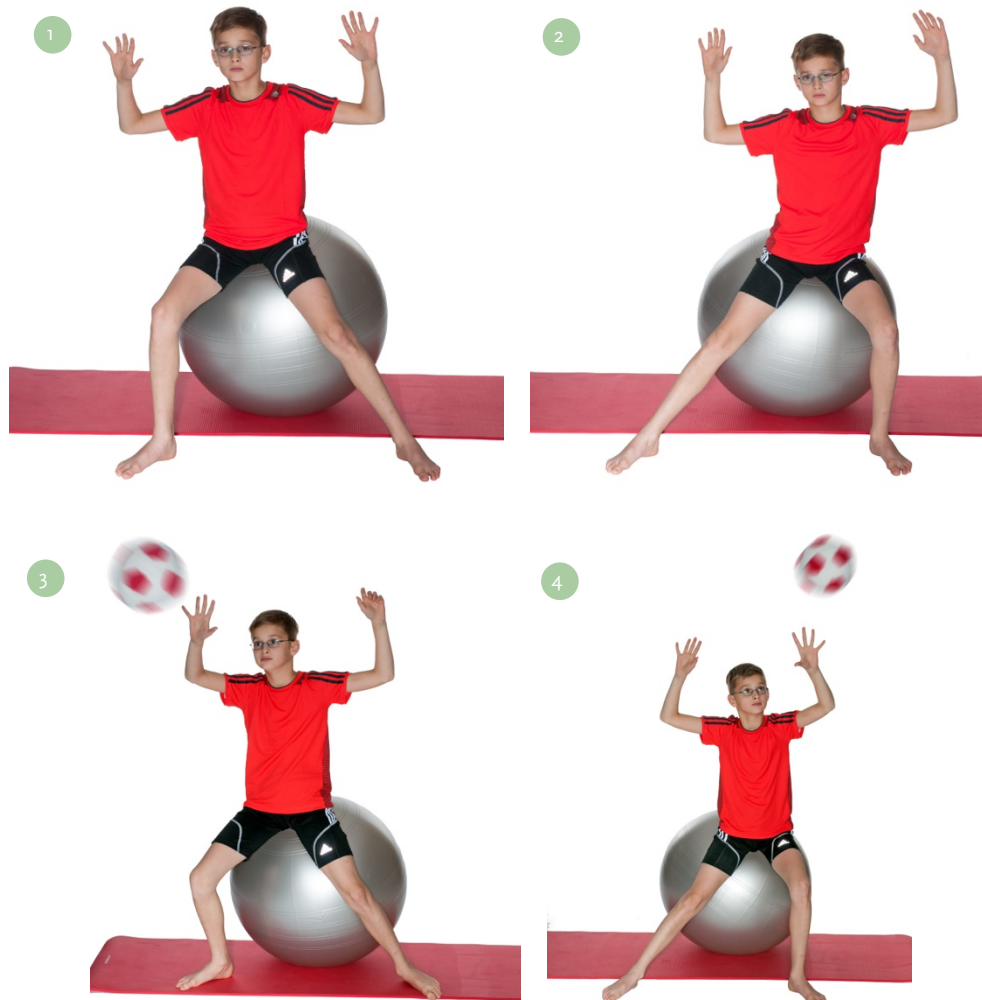


Handballtorhüter

Wir empfehlen eine Anwendung von **täglich 5 Minuten**.



1. Setze dich auf einen Gymnastikball.
2. Ein Partner wirft dir nun Schaumstoffbälle zu und du musst diese fangen.
3. Im Anschluss musst du dir vorstellen, hinter dir ist ein Handballtor, welches du beschützen musst.

Nun wird dir der Ball schwieriger links und rechts zugeworfen und du musst dich mit dem Ball bewegen, um das Tor zu beschützen. Dafür musst du jedoch immer auf dem Ball sitzen bleiben!

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Für fast alle Indikationen geeignet

Ziele der Übung:

- » Sensomotorik
- » Verbesserung der Propriozeption