

Station02 – Longboard Medizinball

Material:

- 1 Longboard
- 1 Medizinball (5 kg)



Aufbau:

Eine Person sitzt auf dem Boden und hält den Medizinball. Eine zweite Person sitzt der ersten gegenüber auf dem Longboard.

Durchführung:

Die Personen werfen sich den Medizinball zu.

Beobachtung:

Beim Fangen und Werfen des Medizinballs von der Person auf dem Longboard erfährt die Person auf dem Longboard eine Tempoänderung (rollt schneller nach hinten) und auch der Ball ändert sein Tempo (bremst beim Fangen und wird beim Werfen beschleunigt).

Deutung:

Der Medizinball übt eine Kraft auf die Person auf dem Longboard aus und die Person übt eine Kraft auf den Medizinball aus.