



mit einem Ball

Wirf den Ball in einer liegenden 8 mit kreisenden Bewegungen von einer Hand zur andern.
Versuche diese Grundübung auch mit geschlossenen Augen.
Schaffst du es auch im Gehen oder sogar im Laufschrift?



!!!

Die Flugbahn des Balles verläuft genau parallel zum Oberkörper.
Gehe erst weiter, wenn du es 12 x ohne Fehler geschafft hast.