



Wand ab

Sitz oder knie ca. 1m vor eine Wand.

Rolle einen Tennisball so an die Wand, dass er zur anderen Hand rollt. Beginne einmal rechts, einmal links.

Beginne mit je einem Ball in der linken und der rechten Hand. Rolle nun einen Ball via Wand zur anderen Hand. Wenn der Ball die Wand berührt, starte den zweiten Ball.

Nimm zwei Bälle in die eine, einen Ball in die andere Hand. Beginnen nun den gleichen Ablauf mit dem ersten Ball aus der Hand mit zwei Bällen.

Wieviel mal schaffst du es ohne Unterbruch?

