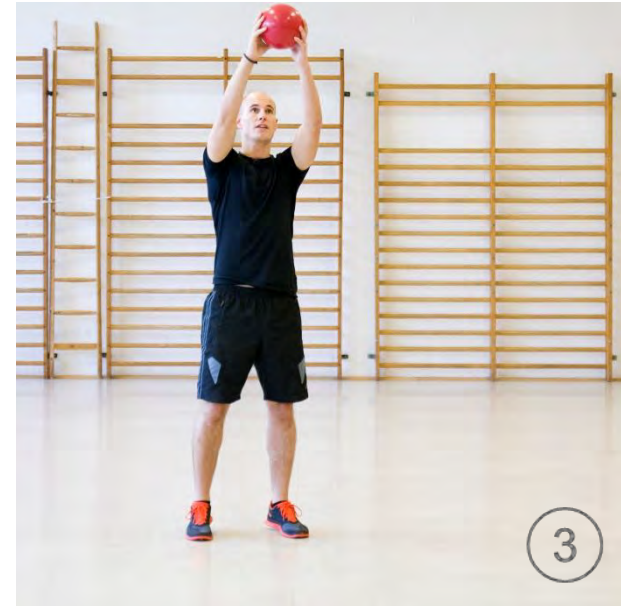
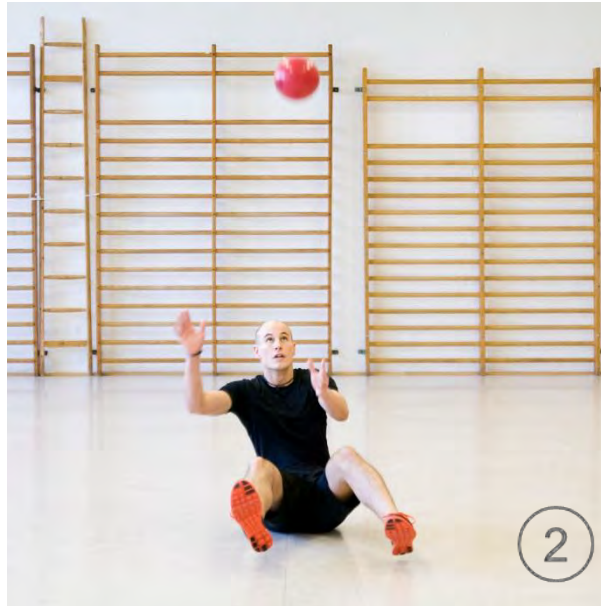
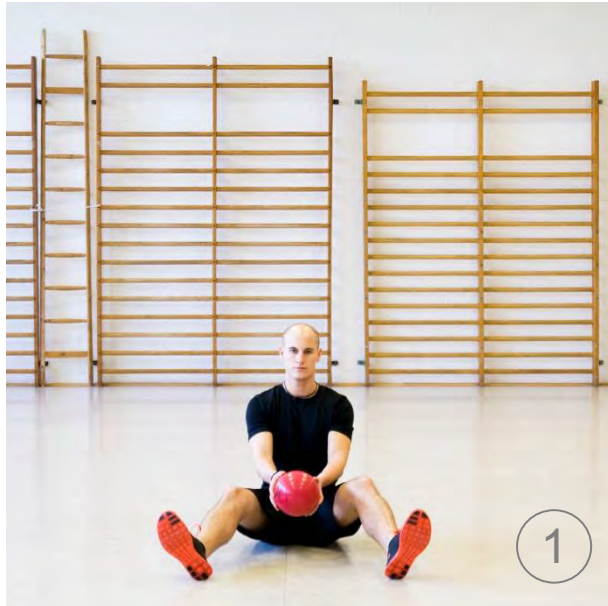


Name: Werfen, Aufstehen, Fangen!
Kategorie: Koordination
Übungs-ID: KO-07



Übungsbeschreibung:

Bei dieser Übung wird aus der auf dem Boden sitzenden Position (1) ein Ball in die Luft geworfen (2). Dann gilt es so schnell wie möglich aufzustehen, um den Ball zu fangen, bevor er den Boden berührt (3).