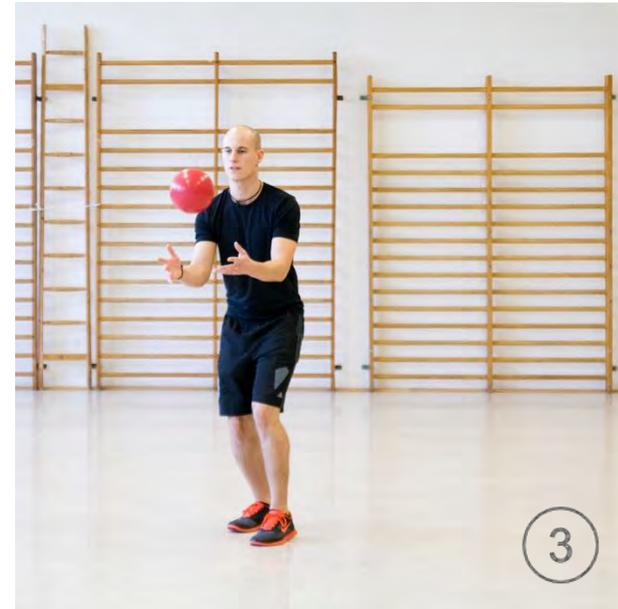
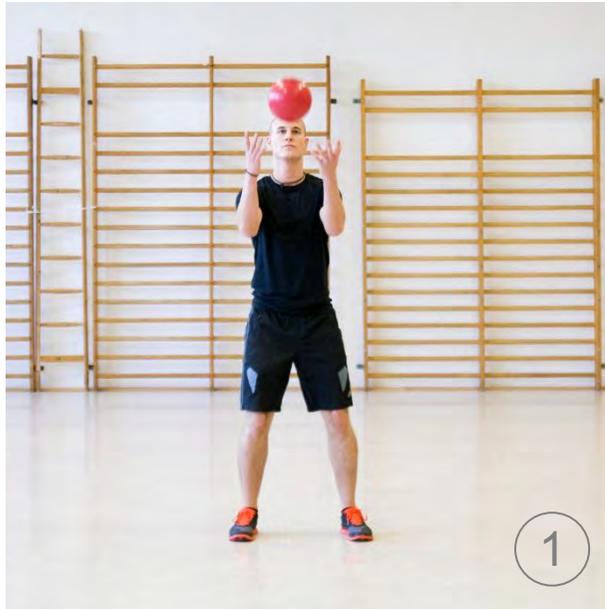


Name: Werfen, Drehen, Fangen!
Kategorie: Koordination
Übungs-ID: KO-08



Übungsbeschreibung:

Bei dieser Übung gilt es aus dem Stand einen Ball in die Luft zu werfen (1) und sich einmal um die eigene Körperlängsachse zu drehen (2). Der Ball soll wieder gefangen werden, bevor er den Boden berührt (3). Anschließend die Übung noch einmal wiederholen und dabei in die andere Richtung drehen.