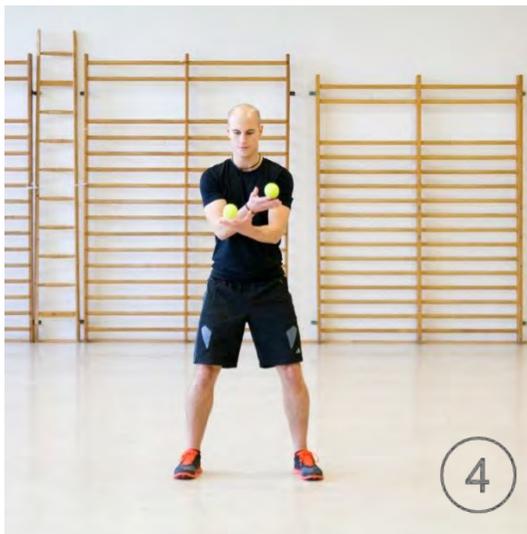


Name: Kreuzfangen mit 2 Bällen

Kategorie: Koordination

Übungs-ID: KO-09



Übungsbeschreibung:

In jeder Hand wird ein Tennisball gehalten (1). Beide Bälle werden gleichzeitig möglichst gerade hochgeworfen (2). Während der Flugzeit kreuzen die Unterarme vor dem Körper, sodass die rechte Hand den linken Ball fängt und umgekehrt (3). Im Anschluss werden die Bälle aus dieser gekreuzten Armhaltung erneut hochgeworfen (4) und mit parallelen Unterarmen wieder aufgefangen (5).