Aufgabenblock 19. Woche

- Koordination mit Seilkreuz -

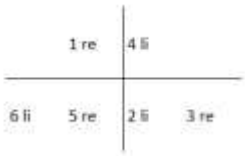
Hinweise:

- Bitte ein Seilkreuz auf den Boden legen
- Übung 9 benötigt einen Partner

Ü 1

Variation: Reihenfolge ändern

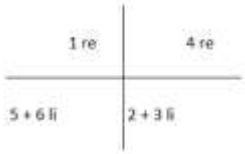
Ü 2



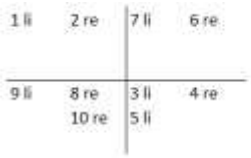
Schwerer 1: Ball um Körper kreisen

Schwerer 2: Mit Handflächen auf Oberschenkel klopfen

Ü 3



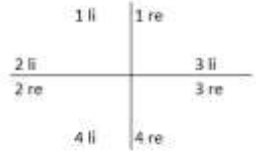
Ü 4



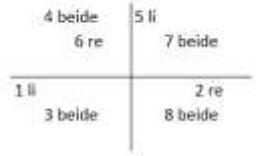
Ü 5

Variante: Mit Handflächen auf Oberschenkel klopfen

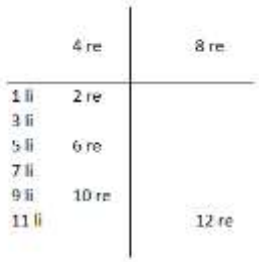
Ü 6



Ü 7



Ü 8



Ü 9 Tippeln auf Kommando