

Dienstag(s) – Koordination: Kreisel (ball)

1. Ball o.a. in einer Hand halten
(Handrücken zeig auf den Boden).



2. Ball nach oben werfen und fangen (Höhe variieren: 20 cm, 40 cm, 60 cm).



3. Ball mit der rechten Hand nach oben werfen, gleichzeitig mit der linken Hand die rechte Schulter berühren und fangen **(Hand wechseln)**.
4. Ball mit der linken Hand nach oben werfen und mit derselben Hand den Ball umkreisen und wieder fangen **(Hand wechseln)**.

