

Freitag(s) – Alltagsgegenstand

Life Kinetik

Material

- 2 Tennisbälle o.ä.

Ausgangsposition:

In jeder Hand 1 Ball,
Handrücken zeigt zum
Boden

1. Bälle
abwechselnd
links rechts
hochwerfen und
fangen
2. Bälle gleichzeitig
hochwerfen und fangen
3. Bälle gleichzeitig hochwerfen und mit den
Händen überkreuzt fangen
4. Für Fortgeschritten dieselben Übungen (1-3)
mit Handrücken nach oben



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.