



Koordinations „Super Basics“

- Mit drei Bällen jonglierend aufstehen und absitzen.
- Auf einer Slackline 5 Meter vorwärts- und rückwärtslaufen.
- Auf einen Swiss Ball springen und stabilisieren.
- Aus dem Sitz auf dem Swiss Ball aufstehen (ohne zu Hilfenahme der Hände).
- Mit 360°-Drehung auf Längsbank springen (links/rechts).
- 10 Doppeldurchzüge mit Springseil am Stück.
- Auf Balance-Board 10x Tennisball durch Röhre geben.
- Auf der Rolle 5 Meter vorwärts und rückwärtslaufen.