



3. Einbeinstand, etwas hochwerfen

Ausgangsstellung: auf einem Bein frei im Raum stehen, Ball, Luftballon, Handtuch oder Ähnliches in einer Hand

a.

Durchführung: Gegenstand von der rechten in die linke Hand werfen während du auf einem Bein stehst. Je höher du wirfst desto anspruchsvoller die Übung. Beinwechsel nicht vergessen!

b.