



4. Auge - Hand – Koppelung

Hilfsmittel: versch. Gegenstände

- a. (Tennisball / Tischtennisball / Luftballon / Tuch)
- b. **Ausgangsstellung:** aufrechter hüftbreiter Stand
- c. **Durchführung:** Nehmt je einen Gegenstand in eine Hand und werft sie gleichzeitig hoch. Versucht sie zu fangen. Variiert mit den versch. Gegenständen und versucht auch mal über Kreuz zu fangen

- d. **Variation:** Beide Handflächen zeigen nach unten, Gegenstände loslassen und fangen bevor sie den Boden berühren. Eine Hand zeigt nach oben eine nach unten...