



5. **Knieheber mit Zusatzaufgabe**

a. **Hilfsmittel:** Ball, Handtuch, Luftballon..

b. **Ausgangsstellung:**  
aufrechter hüftbreiter Stand

c. **Durchführung:** Abwechselnd langsam rechtes Knie und linkes Knie hochheben. Versuchen einen Rhythmus zu bekommen. Dann anfangen parallel einen beliebigen Gegenstand von der rechten in die linke Hand zu werfen. Je höher desto schwieriger