

Wand-Ball-Werfen

Dabei benötigt man nicht mehr als eine Wand und zwei Tennisbälle.

Man nimmt beide Tennisbälle und wirft sie nebeneinander gegen eine Wand. Danach fängt man die Bälle überkreuzt, also den linken Ball mit der rechten Hand und den rechten Ball mit der linken Hand. Wenn das zu einfach ist, kann man die Übung auch erschweren, indem man sich nach jedem Wurf 180° oder wirft einen Ball höher als den anderen wirft.

3x 45 sec



