

Übung 17

Luftballon jonglieren

> Koordination

Das brauchen Sie:

- 2 Langbänke
- 1 Handball (Größe 0)
- 1 Luftballon



Beschreibung:

Mit einem Ball, gehalten in beiden Händen, einen Luftballon in der Luft halten und dabei vorwärts über zwei Bänke gehen. Die Bänke stehen mit einem Abstand von 2 Metern hintereinander.

Der Luftballon sollte nicht den Boden berühren.

Schwerpunkte (Koordination):

- Gleichgewichtsfähigkeit
sicheres Laufen und Ausbalancieren des Körpers
- Differenzierungsfähigkeit
Halten des Luftballons in der Luft bei gleichzeitiger Vorwärtsbewegung