

Life-Kinetik

Du beginnst mit dem ersten Übungsstein und gehst den Übungsweg so weit du möchtest. Du darfst auch überspringen oder zurückgehen. Jeder Übungsstein kann von dir so oft geübt werden, wie du möchtest.

Du brauchst 2 kleine Bälle, z.B. Tennis- oder Jonglierbälle

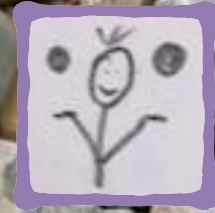
Übungsweg mit einem Ball



Übungsweg mit zwei Bällen



www.vecteezy.com



www.vecteezy.com

Herausforderungen:

- während der Übung gehen
- mit geschlossenen Augen üben
- auf einem Bein üben
- während der Übung rückwärts gehen
- fällt dir noch eine weitere Herausforderung ein?