



## FANGEN IM EINBEINSTAND

### DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

### UND SO GEHT ES

Stelle Dich auf nur ein Bein. Wirf nun den gewählten Gegenstand mit der rechten Hand hoch und fange diesen mit Deiner linken Hand auf. Danach wirfst Du mit Deiner linken Hand und fängst mit Deiner rechten Hand.

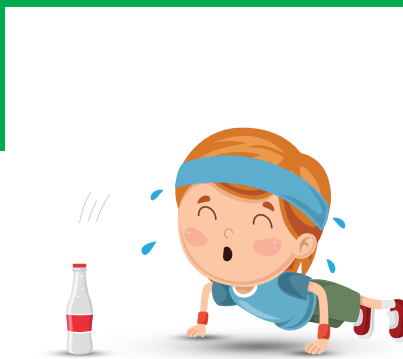
### VARIATIONEN

Bleibe weiterhin auf einem Bein stehen. Halte den Gegenstand vor Deinen Körper und werfe diesen anschließend über Dich. Fange den Gegenstand mit der Hand hinter Deinem Körper rechtzeitig bevor dieser den Boden berührt.



step kickt!

**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## FLIPPE DIE FLASCHE

### DU BRAUCHST

Eine Plastikflasche

### UND SO GEHT ES

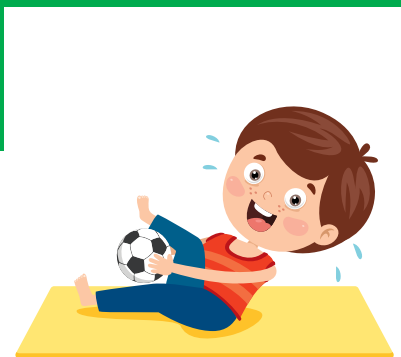
Gehe in die Liegestützposition mit gestreckten Armen. Nimm nun die Flasche in die Hand. Versuche diese so hochzuwerfen, dass sich die Flasche einmal komplett dreht und mit dem Flaschenboden auf dem Fußboden zum Stehen kommt.

### VARIATIONEN

Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft es in einer Minute häufiger, dass die Flasche korrekt zum Stehen kommt?



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## KLEEBLATT-CHALLENGE

### DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, den Du zwischen Deinen Händen hin und her geben kannst.

### UND SO GEHT ES

Nimm die Kleeblatt-Position ein. Das heißt, nur der Stiel berührt den Boden, also Dein Hintern. Der Oberkörper und die angezogenen Beine sind in der Luft. Mache mit Deinen Beinen nun die Fahrradbewegung, ohne nach hinten zu fallen. Zusätzlich gibst Du nach jedem Fußtritt den Gegenstand durch die Beine von der einen in die andere Hand.

### VARIATIONEN

Bleibe in der gleichen Position und mache weiterhin mit Deinen Beinen die Fahrradbewegung. Nun gibst Du den Gegenstand aber nicht mehr durch die Beine, sondern wirfst ihn mit der einen Hand so über Deine Beine, dass Du den Gegenstand mit der anderen Hand fangen kannst.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS