Übung 8 - Sidesteps

Material:

- Hütchen
- Medizinball
- Fußball

Aufgabe:

Halte den jeweiligen Ball gestreckt vor deinem Körper. Bewege dich seitlich mit Steps von Hütchen zu Hütchen. An den Hütchen angekommen werden die Bälle mit dem Partner getauscht.

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Auswahl eines schwereren Balls
- Erhöhung Tempo
- Weiter nach unten in die Knie gehen