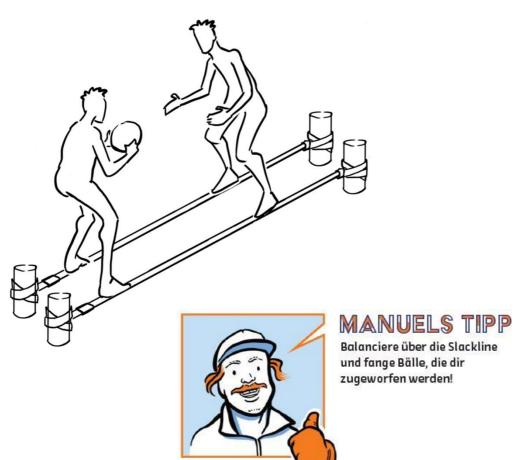


Balanceübungen auf parallel gespannter Slackline (B)

Stabilisierungsübungen auf instabilem Untergrund/Slackline parallel gespannt



ÜBUNGSABLAUF

- 1. Paarweise Gymnastikbälle oder Medizinbälle zuwerfen mit Wurfvariationen
 - > Handballwurf
 - Basketball Korbwurf
 - Überkopfwurf
 - > Basketball Brustpass
 - > Schockwurf
 - > Schleuderwurf
- 2. Partner versucht den Übenden durch Drücken und Stoßen von hinten zu destabilisieren

MATERIAL

- doppelt gespannte Slackline
- Gymnastikball

FIT for WISPOWO 3