

Überkreuzbewegung „Fliegende Tücher“

Basisübung:


- In jeder Hand ein Tuch – die Tücher parallel hochwerfen und wieder auffangen.
- Die Hände mit den Tüchern über die Körpermitte zur anderen Seite bewegen, dabei die Arme überkreuzen, so dass einmal der rechte, dann der linke Arm oben ist.

Steigerung/Variation:

- Beide Übungen kombinieren:
 - Tücher parallel hochwerfen, mit überkreuzten Armen fangen. Arme wieder in die Ausgangsstellung zurückbringen, Tücher parallel hochwerfen, mit überkreuzten Armen fangen usw.
 - Tücher parallel hochwerfen, überkreuz fangen – Tücher mit überkreuzten Armen wieder hochwerfen, parallel fangen. Dabei ist einmal der rechte, einmal der linke Arm oben.
- Durchführung mit Bällen
- Durchführung auf einem Balanceboard



Verwendete Produkte:

Sport-Thieme Jongliertuch „Klein“	265 0005	
Sport-Thieme Bean-Bags „School“	292 0102	