

gegenläufige Armbewegungen

Im Stand hält der Spieler beide Arme ausgestreckt in die Höhe. Nun soll der rechte Arm nach vorne und der linke Arm nach hinten bewegt werden, so daß sich nachher wieder beide Arme über dem Kopf befinden und dort gleichzeitig wieder „ankommen“ (anschließender Wechsel). Die Übung kann dadurch erschwert werden, daß die Spieler dabei vorwärts oder rückwärts laufen.