

Training der unteren Gehirnhälfte

Die Beine werden überkreuzt und die Arme parallel mit je einem Tennisball in der Hand gehalten. Jetzt werden die Bälle zeitgleich hochgeworfen. Anschließend sollen die hochgeworfenen Bälle mit überkreuzten Armen gefangen werden und die überkreuzten Beine mit einem Sprung in parallele Stellung bringen. Dabei sollte man langsam arbeiten und sich vorher konzentriert auf die Übung fokussieren.