

Posten-Nr.

Ballkünstler

Postenaufbau:

-

Material:

- 2 Softbälle

Übung:



Wirf einen Softball hoch in die Luft. Anschliessend machst du eine Vorwärtsrolle und versuchst den Ball im Stand direkt aus der Luft zu fangen.

Variante: Rolle rückwärts; zwei Rollen etc.