

GYMNASTIK 2



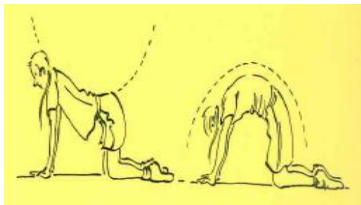
Material:
keines

Organisation und Beschreibung



Kickboxen

Sanft mit den Füßen in die vom Partner auf Hüfthöhe gehaltene Handflächen antippen. Auch seitwärts und rückwärts antippen



Katzenbuckel

Vom runden Rücken in den überstreckten Rücken wechseln. Langsame Bewegungen.

Coaching / Beobachtungen

Team

Spieler

Variationen