

**Rückenlage – Füße an Wand --- Werfen und Fangen
Medizinballwurf permanent an die Wand**



Schnelle Füße: Partner - Tapping

2 Athleten sind mit Gymnastikbändern verbunden – sie nehmen Spannung auf – schauen sich an und „tanzen“ mit schnellen Füßen --- Variante b) „Fußstanz“ Rücken gegen Rücken



Schwebesitz --- Kettlebell seitlich hin und her bewegen



Grundübung Kettlebell – Kettlebell Swing



Kniebeugen mit Physioball im Rücken



Gehen seitwärts und oder vorwärts mit „Bands“



