



## Adventskalender HSG Rhumetal weiblich D

**3. Dezember 2020**



Die dritte von 24 Übungen, die man dann im Baukastensystem immer wieder wiederholen kann.

Notwendige Hilfsmittel: Ein Ball

Ein Partner (Papa, Mama, Geschwister) passt einem den Ball zu. Man spielt ihn abwechselnd unter dem linken bzw. rechten Bein zurück. Das Bein dabei seitlich hoch nehmen. Durchaus versuchen, ein hohes Tempo zu haben.

### **Variation:**

Man macht nach links und rechts einen Grätschritt und spielt den Ball lediglich unter dem Oberschenkel zurück.

