
SCHRITT 6:

1. Anstatt den Ball auf dem Kreuz zu halten, können Sie den Ball mit beiden Händen in die Luft werfen und ihn dann wieder mit beiden Händen fangen – oder jonglieren Sie 2 oder mehrere Bälle.

WICHTIG:

1. Ihre Arme sollen unterschiedliche Bewegungen ausführen wie Ihre Beine, sodass keine spiegelbildlichen Bewegungen entstehen.
 2. Sie haben die Übung erfüllt, wenn Sie in der Lage sind Schritt 5 und/oder Schritt 6 ohne Schwierigkeiten durchzuführen.
-