

Körperschema- Übung mit Gymnastikball

➔ Der Trainer liest die folgenden Anweisungen/ Aufforderungen vor, der Trainingskandidat soll diese ausführen. Trainiert neben dem Körperschema ebenfalls das Akustische Gedächtnis.

1. Halte den Ball mit deiner **linken Hand** fest.
2. Setze dich mit deinem **Po** auf den Ball.
3. Lege dein **linkes Bein** auf den Ball.
4. Halte den Ball mit der **rechten Hand** fest.
5. Lege dein **rechtes Bein** auf den Ball.
6. Rolle den Ball vor deinen **Bauch**.
7. Umkreise mit dem Ball **deinen Körper**. (Ball einmal um sich selbst rollen)
8. Lege dich mit dem **Bauch** auf den Ball.

