

ZAUBEREIEN ▶ LEVEL 1 ▶ SPANN-DREAMER

- ▶ Beim Spann-Dreamer balancierst du den Ball auf dem Spann eines Fußes!
- ▶ Rolle dir den Ball mit der Sohle an, lege ihn auf dem Spann ab und halte ihn im Gleichgewicht!
- ▶ Der Ball liegt auf dem Spann und vor dem Schienbein.
Hebe die Fußaußenseite leicht an, damit der Ball nicht nach außen vom Fuß rollt!
- ▶ Übe den Spann-Dreamer mit beiden Füßen!

ZIEL: Spann-Dreamer über 20 Sekunden mit jedem Fuß ausführen, ohne dass der Ball wegrollt.

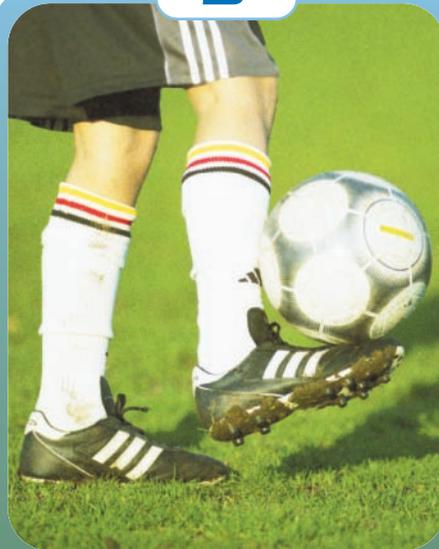
1



2



3



4

