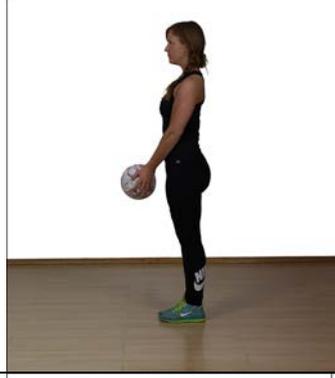
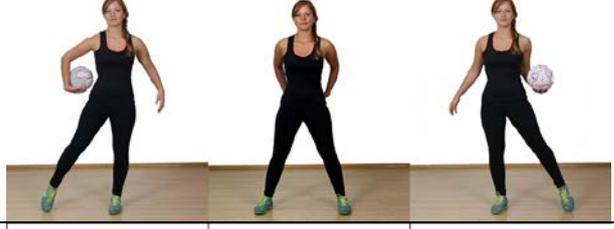




## BallKoRobics – Kombination Beine, Arme, Ball

<p><b>Beine</b> heel dig</p> <p><b>Arme</b> biceps curl</p>			<p>Ferse wechselseitig nach vorn aufsetzen</p> <p>Den mit den Händen gefassten Ball aus der frontalen Tiefhalte zur Brust hoch- und wieder zurückführen</p>
<p><b>Beine</b> heel up</p> <p><b>Arme</b> biceps curl</p>			<p>Fuß mit der Ferse wechselseitig nach hinten anheben</p> <p>Den mit den Händen gefassten Ball aus der frontalen Tiefhalte zur Brust hoch- und wieder zurückführen</p>
<p><b>Beine</b> knee up</p> <p><b>Arme</b> biceps curl</p>			<p>Knie wechselseitig anheben</p> <p>Den mit den Händen gefassten Ball aus der frontalen Tiefhalte zur Brust hoch- und wieder zurückführen</p>
<p><b>Beine</b> knee up</p> <p><b>Arme</b> rowing</p>			<p>Knie wechselseitig anheben</p> <p>Den mit den Händen gefassten Ball von der Brust aus nach vorn schieben und wieder zurückführen</p>

<p><b>Beine</b> kneel up</p> <p><b>Arme</b> shoulder press</p>		<p>Knies wechselseitig anheben</p> <p>Den mit den Händen gefassten Ball von der Brust aus nach oben über Kopf stemmen und wieder zurückführen</p>
<p><b>Beine</b> push touch back</p> <p><b>Arme</b> biceps curl</p>		<p>Kniespitze wechselseitig nach hinten aufsetzen</p> <p>Den mit den Händen gefassten Ball aus der frontalen Tiefhalte zur Brust hoch- und wieder zurückführen</p>
<p><b>Beine</b> push touch back and turn</p> <p><b>Arme</b> shoulder press</p>		<p>Kniespitze wechselseitig nach hinten aufsetzen mit ¼-Drehung</p> <p>Den mit den Händen gefassten Ball von der Brust aus nach oben über Kopf stemmen und wieder zurückführen</p>
<p><b>Beine</b> side kick</p> <p><b>Arme</b> circle the ball</p>		<p>Bein wechselseitig mit Gewichtsverlagerung zur Seite anheben</p> <p>Den Ball um den Körper herum führen</p>
<p><b>Beine</b> side to side</p> <p><b>Arme</b> circle the ball</p>		<p>Fußspitze wechselseitig mit Gewichtsverlagerung zur Seite aufsetzen</p> <p>Den Ball um den Körper herum führen</p>
<p><b>Beine</b> squad</p> <p><b>Arme</b> bounce the ball</p>		<p>Fuß wechselseitig zur Seite auf- und setzen, Knie beugen und strecken</p> <p>Den Ball auf den Boden prellen und fangen</p>

