


Zuspiel-Training

nach der Methode des Differentiellen Trainings

Nr.	Beine	Oberkörper	
1	linker Fuß vorn		
2	rechter Fuß vorn		
3	Knie stark gebeugt		
4	Knie gestreckt		
5	Füße nebeneinander		
6	auf den Zehenspitzen stehend		
7	auf den Hacken stehend		
8	im Sprung		
9	Spagat		
10	auf den Knien		
11			Hüfte hinten
12			Hüfte vorn
13		Hüfte links	
14		Hüfte rechts	
15		Arme gestreckt	
16		Arme weich wie Pudding	
17		nur mit der rechten Hand	
18		nur mit der linken Hand	
19		mit dem Kopf spielen	
20		mit der Schulter spielen	
21	linker Fuß vorn	Hüfte hinten	
22	rechter Fuß vorn	Hüfte vorn	
23	Knie stark gebeugt	Hüfte links	
24	Knie gestreckt	Hüfte rechts	
25	Füße nebeneinander	Arme gestreckt	
26	auf den Zehenspitzen stehend	Arme weich wie Pudding	
27	auf den Hacken stehend	nur mit der rechten Hand	
28	im Sprung	nur mit der linken Hand	
29	Spagat	mit dem Kopf spielen	
30	auf den Knien	mit der Schulter spielen	