





























# Übungssammlung Co-Vid



<b>3 Ball Jonglage</b>	10 Sekunden kontrolliert Jonglieren  <b>SCAN ME</b>	Reverse Cascade & Yoyo  <b>SCAN ME</b>	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „Mills Mess“  <b>SCAN ME</b>
<b>Pois</b>  Pois können ganz einfach mit Socken und Bällen selbst hergestellt werden	Reel Turns front and back  <b>SCAN ME</b>	Windmills, Butterfly & Weaves/ Waistraps  <b>SCAN ME</b>	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „5 Beat Wave“  <b>SCAN ME</b>
<b>Rope Skipping</b>	30 Sek beidbeinig ohne Zwischensprung springen  <b>SCAN ME</b>	5 criss-cross & 5 double unders flüssig springen  <b>SCAN ME</b>	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl. „the E.B“ (front back cross) und reverse jumps  <b>SCAN ME</b>
<b>Koordinations Leiter (schnell)</b>  Eine Koordinationsleiter kann auch mit Schnüren oder Bändern im Wohnzimmer aufgelegt werden...	Icky Shuffle vw u rw  <b>SCAN ME</b>	180 Icky Shuffle + Hand heben (gerade Kästchen re, ungerade li und jedes 3. Beide)  <b>SCAN ME</b>	Jab n Cross Over Icky Shuffle SPEED  <b>SCAN ME</b>

<b>Fußball</b>	10 mal Gaberln	30 mal mit unterschiedlichen Körperteilen Gaberln	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl. „Crossover & Around the World“
Sofern es die Wohnmöglichkeit erlaubt. Achtung vor Vasen... 😊			 SCAN ME
<b>Koordination „Flow“</b>	Animal Walks (alle)	Berimbolo Drill (360 Grad)	Armbar to Triangle to Omoplata Partner Drill
Der Berimbolo funktioniert auch ganz ohne Partner- nutz' Tischbeine  Armbar- "liebevoll" mit den Geschwistern umgehen!	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
<b>Handstand</b>	Handstand 10 Sek	Handstand 360° Drehung und 10 Meter gehen	Handstand to Crow to Handstand
<b>Rhythmus/ Tanz</b>	Cup Song	Stomp- Beginner Step with Bass (Partner)	BODY PERCUSSION TRY (Colbie Caillat) Verse Pattern 1a&b
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
<b>Magie</b>	Card Trick „Snap Change“	Card Shuffle	Cardistry
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
	Coin Roll	10 Poker Chip Tricks	Master Coin Rolls
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME

<b>Body Workout</b>	9 einfache Übungen	Pistol Squat	Full Planche
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
<b>Kampfsport Koordination</b>	Alleine Throw/ Catch	Partner Catch	Partner Meiden
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
	Lomachenko Juggling	Lomachenko Reflex Ball	Lomachenko Wall Boxing
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
	Koordinatives BINGO und Auge Hand Holz Lomachenko		
	 SCAN ME		