



Nehmen Sie den Ball in die linke Hand nach unten, der rechte Arm steht aufrecht und zeigt nach oben (Bild 1). Jetzt werfen Sie den Ball nach oben. Zeitgleich gehen Sie mit Ihrem rechten Arm nach unten gegen die Wurfrichtung und tippen auf den linken Unterarm (Bild 2). Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat (Bild 2), gehen Sie mit Ihrem rechten Arm wieder nach oben (Bild 3). Dies mehrfach wiederholen. Am besten solange wiederholen, dass es rhythmisch wiederholt werden kann und Sie dabei nicht mehr „denken“ müssen.