





### Variationen

Immer wenn der Übungsleiter das Kommando „2“ gibt, wechselt die Spielrichtung gegen den Uhrzeigersinn.

Ersetze die Kommandos durch visuelle Signale – das Heben der rechten und linken Hand ersetzt die Kommandos „1“ und „2“.

### Coaching Tipps

Nach einem Kommando zügig umschalten.

Kommunikation fordern.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

