

Jongliertest

Ausführung:

- Element 1: 5x ununterbrochen jonglieren mit dem rechten (oder linken) Fuss
- Element 2: 5x ununterbrochen jonglieren mit dem anderen Fuss (links bzw. rechts)
- Element 3: 5x ununterbrochen jonglieren in direktem Wechsel linker/rechter Fuss (10 Ballkontakte)