

TOGU MIND SET



1

1) Wähle zuerst den Ball mit deinem heutigen Mind Set aus!



2

2

2) Gib leichten Druck auf den Ball und massiere den Nacken oder neben der Wirbelsäule mit kleinen kreisenden Bewegungen.

4) Gib leichten Druck auf den Ball mit Deiner Handfläche oder dem Unterarm und massiere dich mit kleinen kreisenden Bewegungen.



3

3) Suche dir dein Mind Set aus und knete den Ball in deinen Händen. *Kräftigung Hände.*



4



4



5



5



5



6



6

6) Werfe und fange einen Ball in einer Hand, oder gleichzeitig beide Bälle mit beiden Händen. *Koordination.*

5) Balanciere einen Ball in deinen Händen und beschreibe eine Schleife über dem Kopf. *Mobilisation Schultergelenke, Schultergürtel.*