

Übung zum Körperschema:



1. Trainer und Kind strecken beide Fäuste vor dem Körper in die Luft.
2. Zuerst wird der kleine Finger der rechten Faust ausgestreckt, dazu der linke Daumen
3. Dann die Finger wieder einklappen.
4. Als nächstes den kleinen Finger der linken Faust und dazu den rechten Daumen ausstrecken.
5. Wieder einklappen und die Schritte 2-4 immer schneller wiederholen.
6. Noch schwieriger wird es, wenn du Schritt 3 auslässt.

Das bedeutet:

rechten kleinen Finger und linken Daumen ausstrecken, während diese eingeklappt werden, streckst du den linken kleinen Finger und den rechten Daumen aus, sodass eine schnelle fließende Bewegung entsteht!

Das braucht viel Übung!!

