

KS

Der Trainer gibt folgende Anweisungen:

Stelle dich aufrecht hin, deine Füße stehen nebeneinander. Stelle dich auf deine Zehenspitzen und bleibe 5 Sekunden auf den Zehenspitzen stehen. Stelle dich wieder mit beiden Füßen komplett auf den Boden. Stelle dich nun auf die Fersen, versuche ein paar Sekunden auf den Fersen stehen zu bleiben. Schau, dass du dein Gleichgewicht behalten kannst. Stelle dich wieder mit beiden Füßen vollständig auf den Boden.

Nun folgen ein paar Überkreuzbewegungen. Führe dein rechtes Knie zum linken Ellenbogen, danach führe Knie und Arm wieder in die Ausgangsposition. Führe nun dein linkes Knie zum rechten Ellenbogen und wieder zurück. Wiederhole abwechselnd diese Bewegungsabläufe (10 X).

Jetzt stehst du wieder aufrecht auf beiden Füßen. Klatsche mit beiden Händen auf deine Oberschenkel, nun klatsche bitte in die Hände. Nun führst du deine rechte Hand zum linken Ohr und gleichzeitig die linke Hand zur Nase. Dann klatschst du wieder in die Hände, dann auf die Oberschenkel und wieder in die Hände klatschen. Nun führst du die linke Hand zum rechten Ohr und die rechte Hand gleichzeitig zur Nase. Nun klatschst du wieder in die Hände und anschließend auf die Oberschenkel. Wiederhole die Übung einige Male.

Es ist nicht so leicht, wie es sich anhört. Viel Spaß!