

Körperübungen

Roboter

Such dir einen freien Platz im Raum! Höre zuerst gut zu und befolge dann die Anweisungen! Schau dabei immer zu deiner Trainerin!

- Geh 3 Schritte nach vor!
- Geh 2 Schritte zurück und einen Schritt seitlich nach links!
- Geh 1 Schritt zurück und zwei Schritte nach rechts!
- Geh 3 Schritte nach links und 3 Schritte nach vor!
- Geh 3 Schritte zurück und 2 Schritte nach rechts!

Führe alle Übungen zwei weitere Male durch: 1x auf Zehenspitzen, 1x auf den Fersen gehend

Säckchen schütteln

Stell dich entspannt in den Raum, die Beine hüftbreit, die Arme gerade zu beiden Seiten ausgestreckt.

Schließe die Augen!

Nun werden dir Säckchen auf den Körper gelegt.

Benenne das Körperteil. Wo spürst du das Säckchen? Z.B. linker Arm, rechte Schulter, linke Hand, Kopf, linker Fuß, ...

Anschließend schüttele nur dieses Körperteil, sodass das Säckchen herunterfällt.

Variante:

2 Säckchen werden aufgelegt, nur je eines soll heruntergeschüttelt werden