

Körperschema

Material: Hula Hoop Reifen

Folge den Anweisungen:

-) Drehe den Reifen mit deiner rechten Hand
-) Warte bis der Reifen sich ausgedreht hat und ruhig auf den Boden liegt. Steige nun mit den Linken Bein zuerst in den Reifen - dann mit deinem Rechten
-) Nun winkle dein rechtes Bein etwas an und hebe es so weit, damit dein linker Ellenbogen und dein rechtes Knie sich vor deiner Körpermitte berühren.
-) Nun winkle dein linkes Bein etwas an und hebe es so weit, damit dein rechter Ellenbogen und dein linkes Knie sich vor deiner Körpermitte berühren.
-) Überkreuze deine Beine und Arme vor deiner Körpermitte 5-mal hintereinander, ohne aus den Reifen zu steigen (einmal schneller, einmal ganz langsam)
-) Nun strecke deinen rechten Arm aus und berühre damit dein linkes Ohr und rubble dieses
-) Nun strecke deinen linken Arm aus und berühre damit dein rechtes Ohr und rubble dieses
-) Hüpf 3-mal in die Höhe und drehe dich nach rechts
-) Nun steigst du Rückwärts mit deinem linken Bein zuerst hinaus dann folgt dein rechtes Bein
-) Stelle dich links neben den Reifen
-) Stelle dich mit einem Bein rechts neben den Reifen