



BEWEGUNGsimpuls

Training für dein Gehirn



PAUSE MAL ANDERS

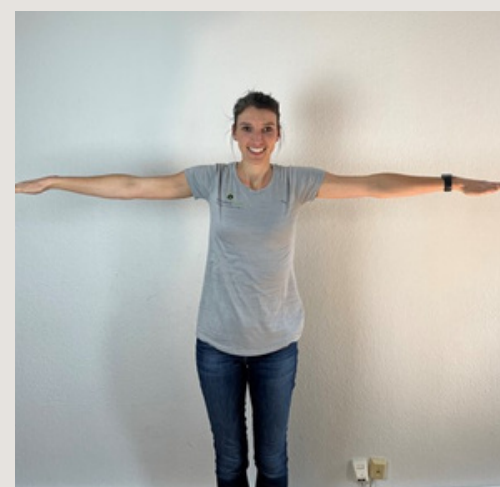


1-Armkoordination

Stelle dich aufrecht hin.

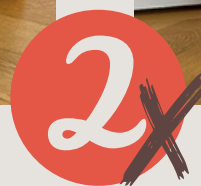
Führe beide Hände zur jeweiligen Brust, die Ellenbogen zeigen nach außen. Lasse im Anschluss deine Finger Richtung Decke zeigen und nehme die Ellenbogen dicht an den Oberkörper. Strecke beide Arme Richtung Decke. Führe im Anschluss die Arme 90 Grad zur Seite. Beginne nun wieder von vorn.

Wiederhole diese Bewegung 5x.



2-Beinbewegung

Übe nun die dreier Beinbewegung. Tippe einmal mit der linken Ferse nach vorn, zurück in den Parallelstand. Tippe einmal mit der rechten Ferse nach vorn, zurück in den Parallelstand. Nun tippe zweimal mit links. Im Anschluss rechts, links und zweimal rechts. ...



3-Kombination

Als letzte Steigerungsmöglichkeit, kannst du nun die Armkoordination mit den Beinbewegungen verbinden.

