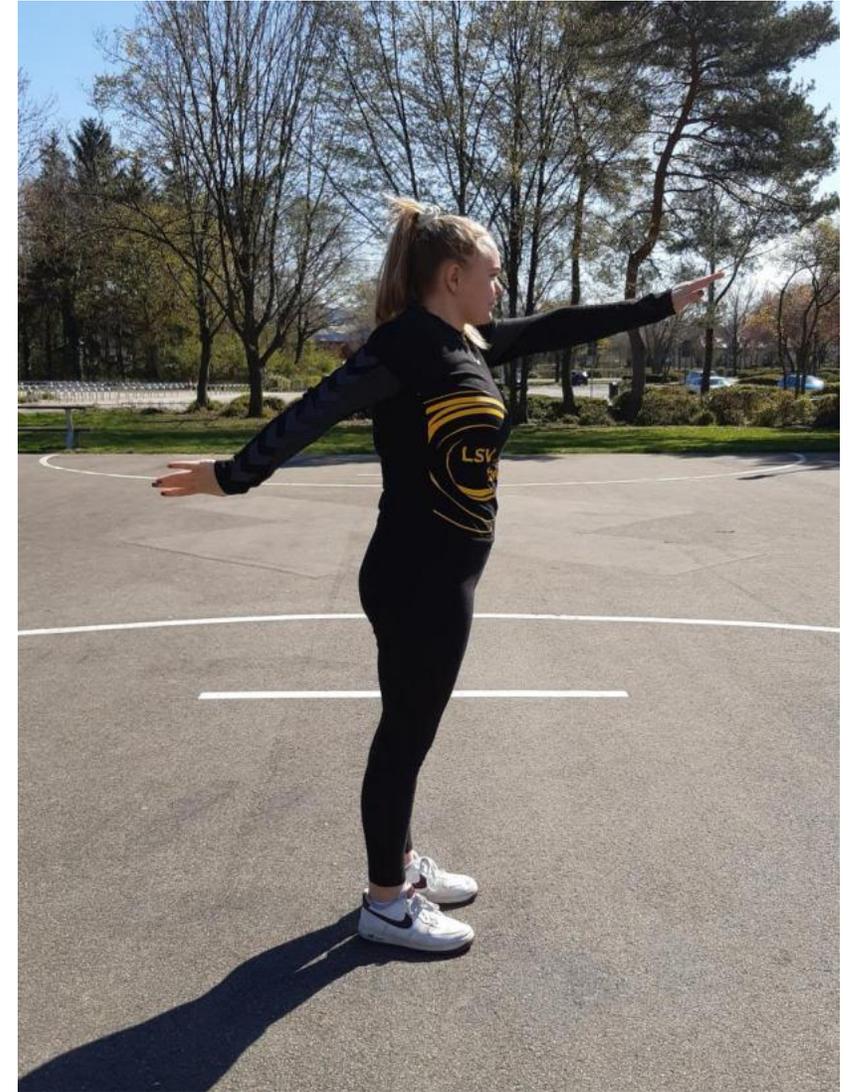


Koordination

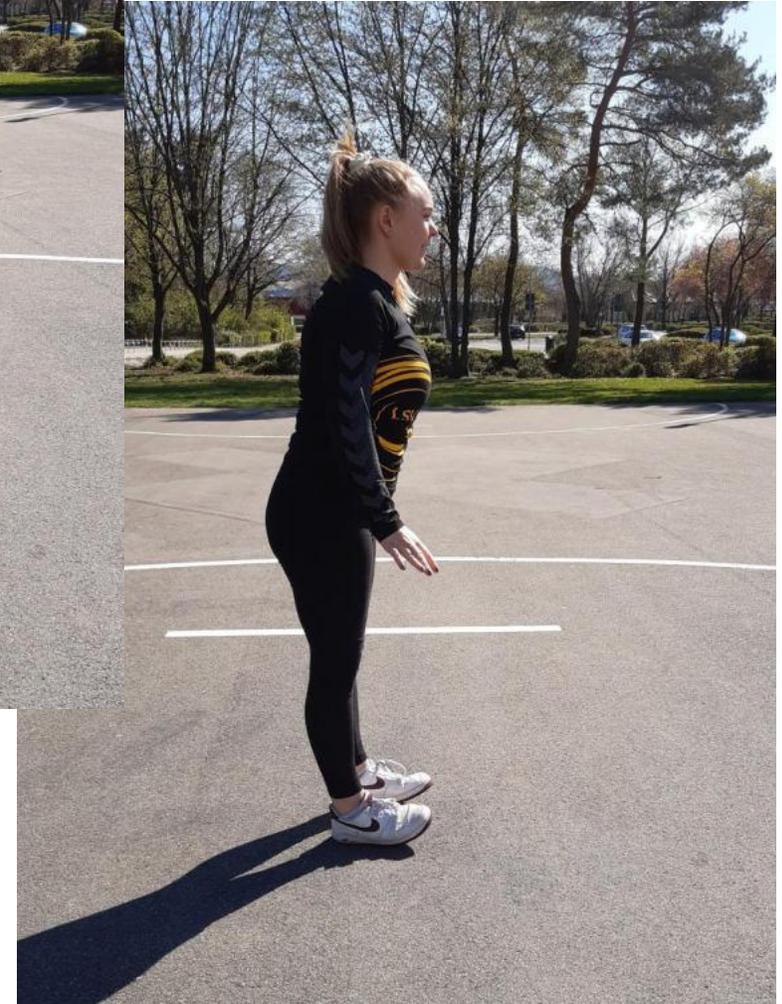
# Entgegengesetzt

- Einen Arm nach vorne/einen Arm nach hinten kreisen
- Richtungswechsel
- Je 1 Minute



# Pendeln vor/zurück

- Im Wechsel von den Zehen auf die Fersen pendeln
- Ca 2 Minuten



# Pendeln links/rechts

- Im Wechsel vom rechten auf den linken Fuß
- Ca 2 Minuten



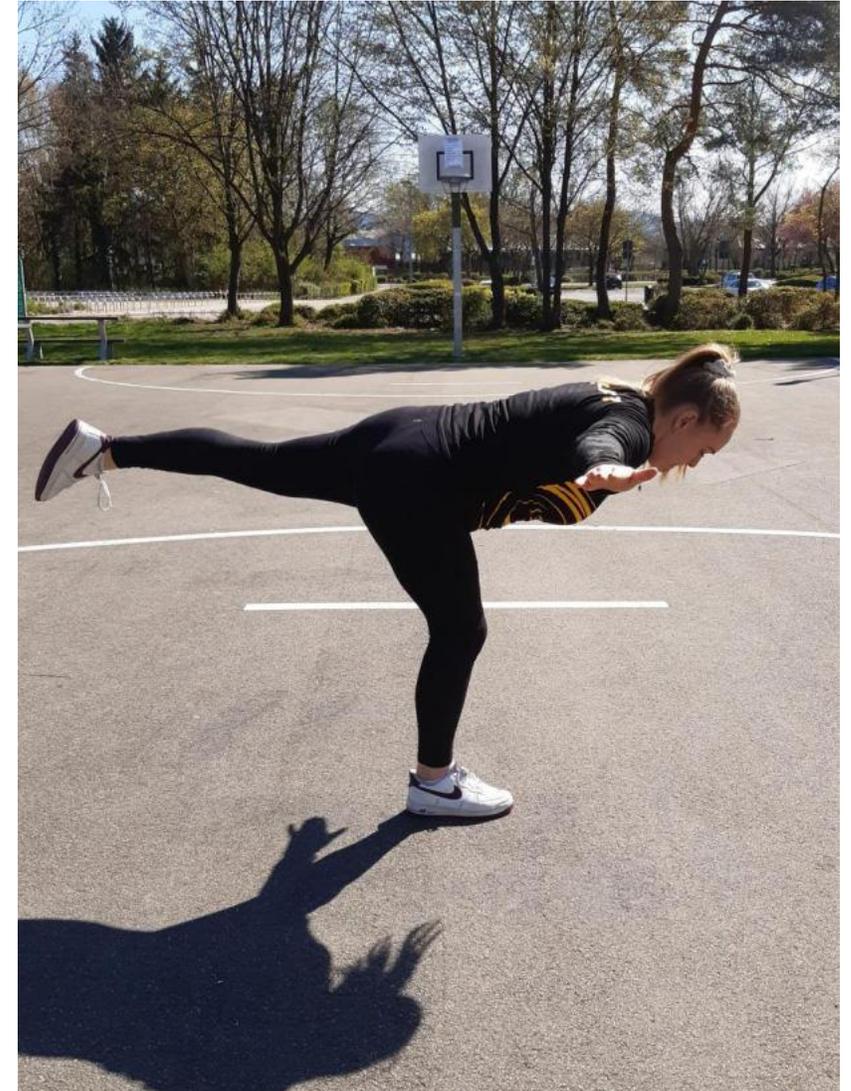
# Einbeinstand

- Auf einem Bein stehen
  - Evtl. die Augen schließen
  - Seitenwechsel
- 
- Je 30 Sekunden halten



# Standwaage

- Auf einem Bein stehen
- Das andere Bein in einer Linie mit dem Oberkörper in die Waagrechte führen
- Arme zur Seite strecken
- Evtl. die Augen schließen
- Seitenwechsel
  
- Je 30 Sekunden halten



Viel Spaß!