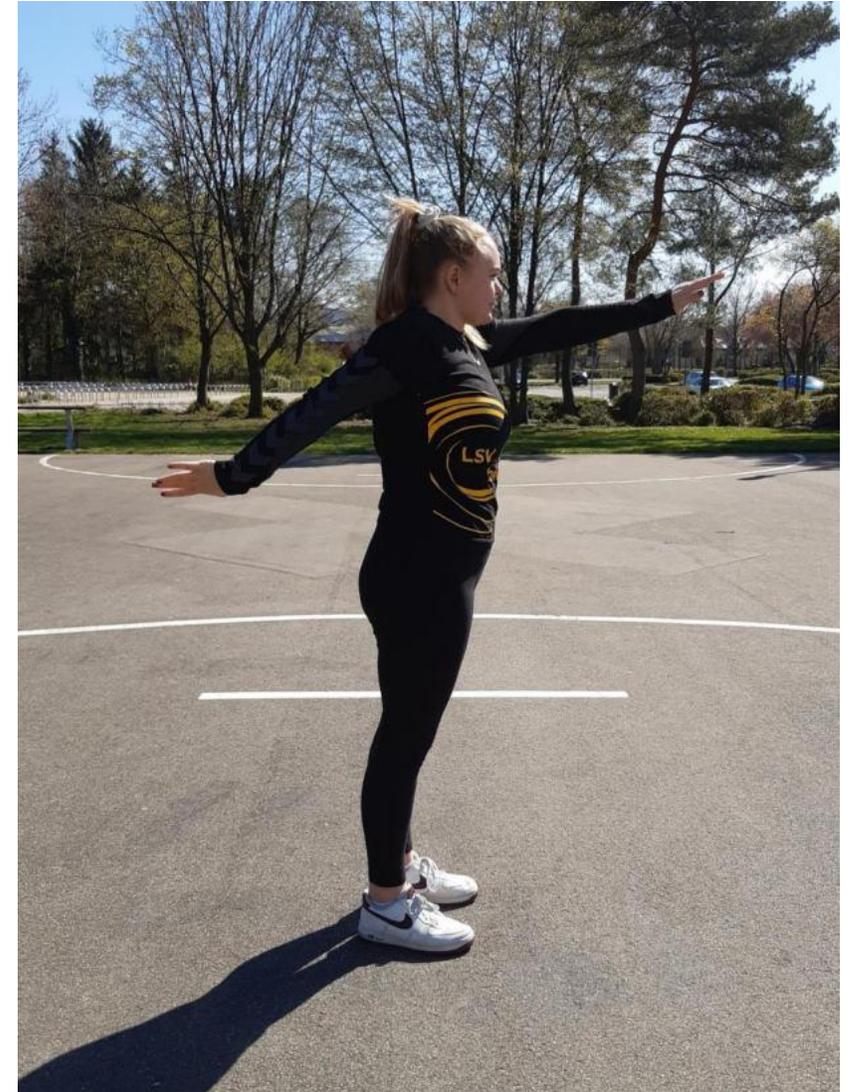


Koordination

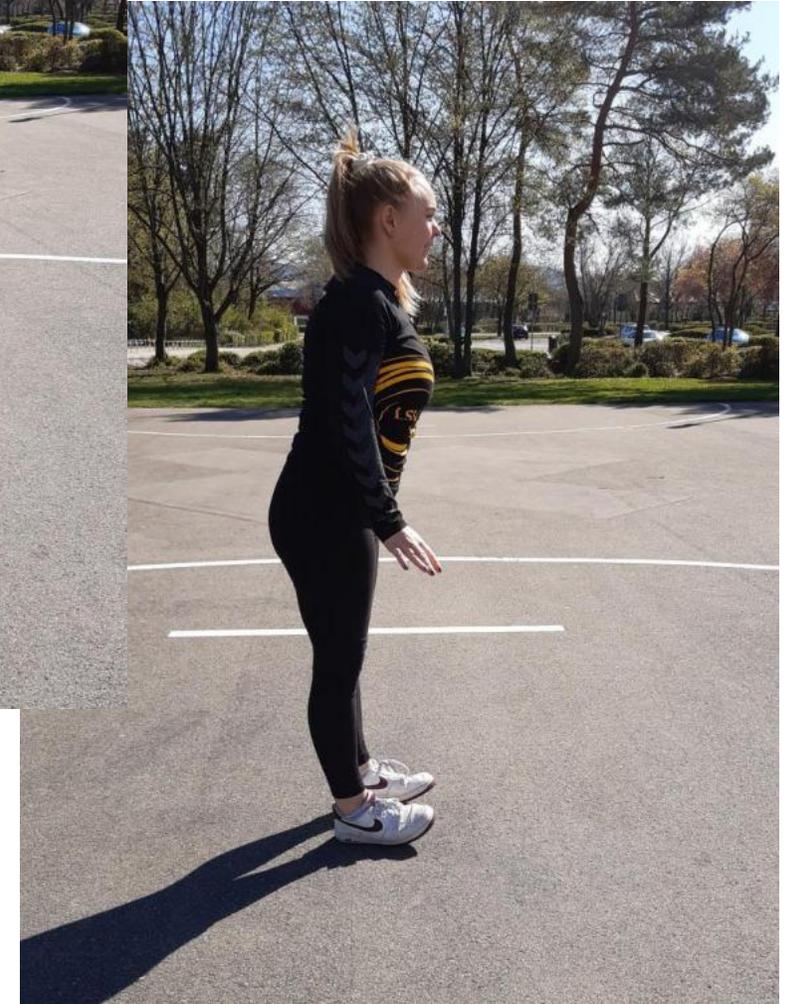
Entgegengesetzt

- 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
- Evtl. die Augen schließen
- Ca 1 Minute



Einbeinstand

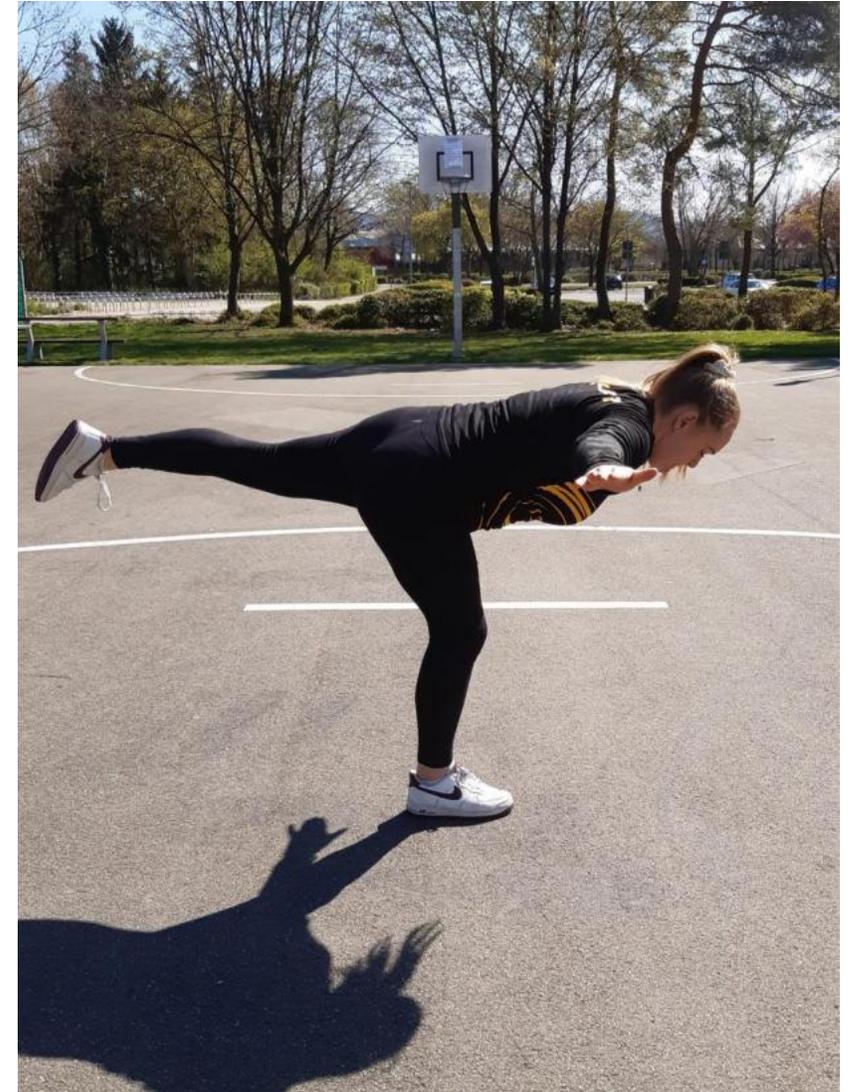
- Auf einem Bein stehen
- Mit der entgegengesetzten Hand den freien Fuß im Wechsel einmal vor und einmal hinter dem Körper berühren
- Evtl. die Augen schließen
- Evtl. auf wackeligem Untergrund (z.B. Kissen o.ä.)
- Seitenwechsel
- Je 1 Minute



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
- Evtl. auf wackeligem Untergrund (z.B. Kissen o.ä.)
- Seitenwechsel

- Je 30 Sekunden halten



Viel Spaß!