

Koordination – Differenzierung: Klatschen und Stampfen

Die Differenzierung zweier Aufgaben wird in dieser Übung trainiert. Während die Hände den einen Rhythmus klatschen, stampfen die Füße einen anderen.

Die Füße stampfen abwechselnd im Grundtakt (links-rechts-links-rechts), während die Hände den Rhythmus «Jaaamm-ta-taa-taa» klatschen. Wer es kann, versucht es umgekehrt.



Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO