

# Koordination – Differenzierung: Hand und Fuss

Die Bewegungen des Ober- und des Unterkörpers werden in dieser Übung unterschiedlich ausgeführt. Die Schülerinnen lernen unterschiedliche Rhythmen zu differenzieren.

Der Einsatz der Füsse erfolgt in einem Vierer-, jener der Arme in einem Dreiertakt. Die Füsse führen die Bewegung «Zehenspitze links, Zehenspitze rechts, Ferse links, Ferse rechts» aus, während beide Arme synchron zuerst die Hüfte, dann die Schultern berühren und zum Schluss die Höhe gestreckt werden.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**