

Energy Breaks – Konzentration: Catch together (zu zweit)

Die Teilnehmenden versuchen in dieser Übung zu zweit verschiedene Gegenstände aufzuwerfen und wieder zu fangen.



Zu zweit sich gegenüber sitzen oder stehen. Eine Person hält in jeder Hand einen leichten Gegenstand, der problemlos geworfen und wieder gefangen werden kann (Bleistift, Gummi, Lineal, Spitzer, ...) Abfolge: Arme nach vorne ausstrecken, Gegenstand wird von der rechten zur linken Hand des Partners geworfen, beidseitig.

Variationen

- Abwechselnd werfen: Zuerst rechts dann links.
- Beide Personen halten je einen Gegenstand in beiden Händen. Zuerst parallel werfen, dann übers Kreuz.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO