

Konzentration – Koordinative Übungen: Armbewegungen vorstellen

In dieser Übung werden Vorstellungskraft und Bewegung kombiniert. Während die unteren Extremitäten arbeiten, werden die Bewegungen in den oberen Extremitäten nur im Geiste durchgeführt.



Wir führen die Bewegung nur mit den Füßen durch (Ballen, Ballen, Ferse, Ferse) und konzentrieren uns auf die Arme. Wir stellen uns vor, wie die Hände die Hüfte berühren, anschliessend die Schultern (evtl. kreuzen), zuletzt strecken wir mental die Arme in die Höhe und beginnen wieder von vorne.

Sehen wir vor dem geistigen Auge, wie sich die Arme bewegen? Spüren wir die Berührungen an der Hüfte und an

den Schultern?

Bemerkung: Je nach Niveau können Variationen mit den Armen eingebaut werden: Die Arme auf Schulterhöhe kreuzen, Kopf berühren etc. Dabei muss der Polyrhythmus (3:4) beibehalten werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO