

Konzentration – Koordinative Übungen: Kombination als Herausforderung

Eine Kombination von Arm- und Fussbewegungen erfordert in dieser Übung ebenfalls eine hohe Konzentration. Die Ausführenden werden in dieser Übung herausgefordert.



Wir verbinden die Fuss- und Arm-Abfolgen miteinander, indem wir zuerst zwei- bis dreimal die Bewegungen der Füsse ausführen und erst dann mit den Armen einsetzen.

- Übung: Füsse als Basis
- Übung: Arme gestalten Raum

Bemerkungen: 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