

Konzentration – Koordinative Übungen: Arme gestalten Raum

Die Arme stehen in dieser Übung im Zentrum der Aufmerksamkeit. Mit grosszügigen Bewegungen werden verschiedene Körperteile berührt.



Wir stehen bequem auf beiden Füßen und arbeiten mit den Armen: Wir berühren synchron mit beiden Händen die Hüfte, dann die Schultern, zuletzt strecken wir die Arme in die Höhe. Also: Hüfte, Schultern, strecken; Hüfte, Schultern, strecken, etc.

Bemerkung: Bereits jetzt stellen wir eine hohe Konzentration bei den Ausführenden fest. Die einen haben vielleicht schon mit einer Abfolge Mühe, andere antizipieren, dass nun eine Kombination beider Abfolgen kommt, und spielen diese im Geiste durch.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO