

Konzentration – Koordinative Übungen: Gewichtsverlagerungen visualisieren

Diese Übung bewegt die oberen Extremitäten, während die Bewegungen in den unteren nur im Geiste stattfinden.



Wir stehen bequem auf beiden Füßen und arbeiten mit den Armen: Hüfte, Schultern, strecken, etc. Wir stellen uns vor, wie wir rechts auf den Fussballen stehen, nehmen den linken Fussballen dazu, stehen anschliessend auf die rechte Ferse und auch auf die linke, etc.

Spüren wir die Gewichtsverlagerungen auf die Ballen? Erhöht sich der Druck auf die Fersen, wenn wir darauf

stehen?

Bemerkung: Wer sich die Bewegung mental vorstellen und sie kinästhetisch spüren kann, wird die Kombination erfolgreicher durchführen können.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO