

Konzentration – Koordinative Übungen: Die Könnenrinnen können es

In dieser Übung werden wiederum Vorstellungskraft und Bewegung miteinander kombiniert. Eine Weiterführung vorangegangener Übungen.



Wir kombinieren die beiden Abfolgen «Armbewegungen vorstellen» und «Gewichtsverlagerungen» nochmals miteinander.

Hat sich eine Verbesserung eingestellt? Können wir durch die mentale Auseinandersetzung die beiden Bewegungen besser voneinander getrennt ausführen?

- Übung: Armbewegungen vorstellen
 - Übung: Gewichtsverlagerungen visualisieren
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO